

食と栄養の情報

春夏号

だより

新年度のスタートとなりました。食と栄養の情報だよりも2周年を迎えました。今年度も皆様に食事と栄養の旬な話題をお伝えしていきたいと思ひます。

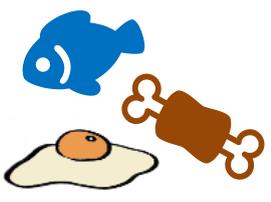
食事をもっと豊かにする工夫

合言葉は“主食・主菜・副菜”

食事のバランスの基本は主食・主菜・副菜の揃った食事です。主食・主菜・副菜はそれぞれ、私たちの身体に必要な栄養素を摂取することが出来ます。

●主菜

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質源が主体のおかず。たんぱく質は**筋肉や骨、血液**などの材料となり、**体力や免疫力の維持**に不可欠です。



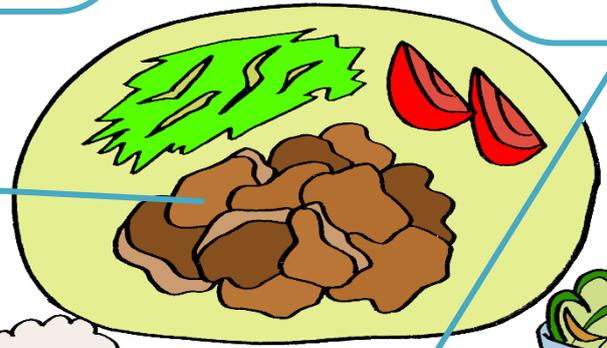
●副菜

野菜・きのこ・海藻・いもなどのおかず。できるだけ沢山の種類をそろえるとよいでしょう。身体ではつくりえない**ビタミンやミネラル**が摂れ、便秘予防となる**食物繊維**も含まれています。



●きゅうりとワカメの酢の物 (副菜)

●豚肉の味噌炒め (主菜)



●ご飯 (主食)



●野菜の味噌汁



●主食

ごはん・パン・麺類など炭水化物が中心の食品。私たちの日々の活動に欠かせない**エネルギー源**となる栄養素です。



※この献立に果物やヨーグルトを組み合わせるとよりバランスの摂れた食事となります！！

食事と歯の健康の結びつき

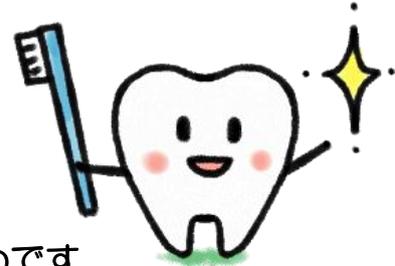
私たちが食事を摂るうえで、重要な役割を担っているのが“歯”です。食事は栄養の摂取だけではなく、美味しさや会話を楽しむ場でもあるため、歯の健康は、豊かな暮らしを送るためにとても大切です。日本では、6月4日～10日の期間を“歯と口の健康週間”と定めており、80歳になっても20本の歯を保とうという運動“8020運動”が推進されています。

噛むことはこんなにいいことがたくさん！！

よく噛んで食べることで、食べ物が細かく砕かれて唾液と混ざり、**胃や腸での消化・吸収を助けてくれます。**

また、噛むことは唾液の分泌を促すため、**口腔内の自浄作用を高める、虫歯を予防する、免疫力を高める、口臭を予防する、**

脳の働きが活発になって記憶力や集中力を高めるなどと良いことづくめです。普段あまり意識していない方は、是非噛むことを意識してみましょう。



よく噛んで食べよう！

牛肉とごぼうのしぐれ煮

●材料(2人分)

牛肉切り落とし	100 g
ごぼう	75 g (1/2本)
生姜	15 g(1片)

(A)

濃口醤油	24 g (大さじ1と1/3杯)
みりん	24 g (大さじ1と1/3杯)
酒	15 g (大さじ1)
水	100 g(1/2カップ)

●栄養価(1人分)

熱量：	298 kcal
たんぱく質：	7.6 g
脂質：	22.2 g
食塩相当量：	2.8 g

●作り方

- (1)生姜はせん切りにする。
- (2)ごぼうは皮をこそぎ、ささがきにして、水にさらしておく。
- (3)鍋に(A)の調味料とせん切りにした生姜を入れ、沸騰させる。
- (4)牛肉と水気を切った(2)を入れ、アクを取りながら、中火で汁気がなくなるまで煮詰める。器に盛りつけて完成。

