



# 栄養情報だより



新しい年度がスタートし、これまで一緒に食卓を囲んでいた家族が新しい生活をスタートされた方も多いことと思います。

今回の話題は、「流行（はやり）の食べ物」についてです。現代の私たちは、身体に効果的な食べ物に関する情報をテレビやインターネットで知ることができ、健康維持に関心をもつことは大変良いことだと思います。

## 「ダイエット」「若返る」「物忘れしない」

りんごで  
ダイエット

さば缶で  
老化予防

ヨーグルトで  
免疫力アップ

納豆で  
血圧低下

クルミやナッツで  
認知予防

これらの健康法は、確かにさまざまな研究も進み、効果があると言われています。

## ちょっと待って！！ その前に大切なこと忘れていませんか

これらの健康法は、基本の食生活があってからこそ効果があります。今一度ご自身や家族の食生活を見直してみませんか。これまでよりさらに食生活が豊かになります。

### ① 食生活の基本は、1日3食バランスの摂れた食事です。

新生活が始まった方も朝食をしっかり食べましょう！ 朝は忙しいという方は、「牛乳入りシリアル」「コーヒーとパン」「果物とヨーグルト」など手軽なものからでもいいので始めてみませんか。



### ② プラス1品して栄養アップしましょう。

料理の品数が少ない方は、体に必要な栄養も少なくなる傾向があります。肉や魚を毎日摂る習慣がない方は筋力のもとになるタンパクを多く含む食品をプラス1品してみましょう。



野菜の1日目標量は350g(1皿70gとして5皿分)です。少ない傾向の方は、プラス1皿を目指してみましょう。



### ③ 食材や料理の工夫で、噛む習慣を身につけましょう。

食事をよく噛むことは、満腹のサインが脳に伝わり食べ過ぎを予防する効果や唾液の分泌を促進し口の中の細菌の増殖を防ぐ効果があります。また食卓に「姿勢良く座る」ことも大切です。

## ★ 何にでも使える簡単ふりかけ ★ スーパーにもある材料で出来ます！

\*ご飯には…ゴマや小魚、桜えび、かつお節などフライパンで炒ってめんつゆで味付け。

\*お味噌汁には…かつお節やいりこの粉末、おからパウダーをふりかけ「出し」として使ったら、野菜と一緒に「具」として食べる。

\*おかずや野菜には…クルミやナッツなどをふりかけたり、まぶして香ばしく仕上げる。