

☆毎月19日は食育の日☆

きゅうしょくだより 7月

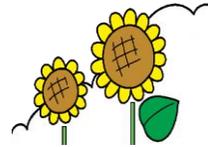


作ってみませんか



新型コロナに負けない!

健康な食生活を送るために!



世界的な流行となった新型コロナウイルス。感染防止には「3密」を避けること、せっけんで手洗いすること、マスク着用がありますが、それとともに気をつけてほしいのが、ウィルスに対する体の抵抗力を維持・強化することです。体がつこの力を「免疫」といいますが、その仕組みにさまざまな栄養素がいろいろな形でかかわっていることがわかっています。特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から栄養バランスのとれた食事をする事で、免疫にかかわる成分を十分にとり、ウィルスに打ち勝つ体力をつけましょう。

とり肉のはちみつマスタード焼き

[材料] 4人分

[作り方]

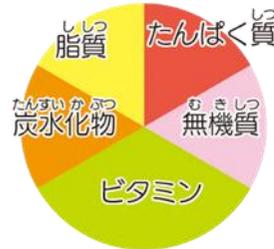
とりむね肉 (40g)	4切れ
はちみつ	小さじ2
粒入りマスタード	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
レモン汁	小さじ1/2
白ワイン	小さじ1

- ① ボールにすべての調味料、とり肉を入れて混ぜ合わせ、15分くらい下味をつける。
- ② オーブンで焼く。または、フライパンに油を温めて焼く。

※とり肉に下味をつけて焼くだけ!簡単にできておいしい料理です。

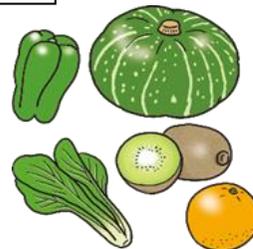
重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう!

「赤・黄・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べましょう。



野菜やくだものを たくさん食べよう!

新鮮な野菜やくだものからは、健康な食事をするのに必要な多くのビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維がとれます。



こまめに水分補給!

のどがかわくまえに
コップで こまめに

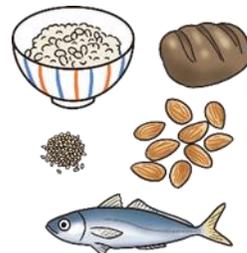
ふだんは 水 か 麦茶 で

すいとうは
すずい場所に

ペットボトルの
のみのご注意

全粒穀物や種実類を食べよう! 体によい働きをする脂質も!

全粒穀物は、玄米や胚芽米、麦ごはん、全粒小麦粉などです。体によい働きをする脂質とは、不飽和脂肪酸を多く含んでいるもの。免疫システムを助けてくれます。



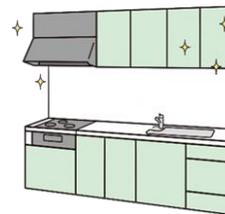
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう!

つつい食べ過ぎてしまうものに多い、これらの成分をとりすぎないようにしましょう。成分のチェックには、食品表示が役に立ちます。



食品の衛生に 気をつけよう!

- ① 清潔に保つ。
- ② 生鮮品と調理済み品を分ける。
- ③ しっかり火を通す。
- ④ 安全な温度で保管する。
- ⑤ 安全な水と安全な生鮮品を使う。



こまめに水を飲もう!

水分を十分にとることは、免疫システムの維持に役立ちます。甘いジュースではなく水を飲むことで、健康的な体重が保て、エネルギーのとりすぎも防げます。



これらのポイントを守りましょう。

参考: (公社) 日本栄養士会 HP 「国連食糧農業機関 (FAO) が示す「健康な食生活を維持する方法」の取組について」 「中村会長のメッセージ」 「新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス」 (2020.4.27 閲覧)