



春爛漫！気温も上がりだいが過ぎやすくなりましたね。皆様いかがお過ごしですか？さて今月は「栄養素のはたらき」についてお伝えしますね。

食品の5大栄養素とその3つの働きを知ろう

私たちは、食事をするだけでからだに必要な栄養素を摂っています。この栄養素には、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの5種類があり、これを**5大栄養素**と呼んでいます。皆様はバランスよく栄養をとるための目安となる**赤・緑・黄色**の食べ物の仲間には、どんな食べ物があるかご存知ですか？毎日の食事の中で3つの働きの食べ物を、きちんとそろえることが**健康なからだを作るためにとても大切なこと**なんです。それぞれの栄養素の仲間にはどんな食べ物があるか確認してみましょう。

| グループ | 栄養素 | 食品 | はたらき |
|--------------------|-----------|---|--|
| からだを動かすエネルギーのもとになる | 炭水化物 | <p>ごはん・パン・めん・もち</p> <p>いも類 砂糖</p> | <p>毎日の活力の源・脳の栄養源にもなります。 不足すると・車でいうとガス欠。たんぱく質がエネルギーに使われてしまい、貧血や体細胞の構成ができなくなります。また 体温の低下、疲れやすくなったり脱力感が増し、体調が崩れやすくなります→ご飯の量は毎食 量を決めてきちんと食べましょう。</p> |
| | 脂質 | <p>ごま油 オリーブ油 バター</p> <p>肉の脂身 マヨネーズ ナッツ類</p> | <p>細胞や血管、ホルモンを作る材料にもなり炭水化物と同様のエネルギー源です。 不足すると・血管や皮膚が弱くなったりします。 揚げ物・炒め物や、マヨネーズを 利用した献立を取り入れましょう→量と質を考えて一品は、油料理を選びましょう。 毎食あっさりした煮物ばかりでは塩分ばかり過剰摂取になり、エネルギーは上がりません。</p> |
| からだをつくる | たんぱく質 | <p>さかな類 たまご類</p> <p>とうふ・大豆製品 肉類</p> | <p>肉・魚・卵・大豆製品などの大きいおかず。これらは良質なたんぱく質を多く含み 筋肉・皮膚・骨・血液を作る働きをしています。 適正量より多く摂ると・肥満、高リン、高カリウム血症の原因となります。 不足すると・貧血・浮腫・抵抗力の低下・筋力低下など栄養障害を起こします→適正量を摂りましょう。</p> |
| からだの調子を整える | ミネラル・ビタミン | <p>野菜類 きのこと類</p> <p>果物類 海藻類</p> | <p>食べ物を代謝してエネルギーに変えるために必要な「補酵素」の役割をしてからだの調子を整える重要な働きを担っています。 不足すると・代謝が悪くなり体調を崩しやすくなったり、疲れやすくなり、便秘の原因になることもあります。また 痩せにくいカラダにもなります。→この中でバランスよく適正量を摂りましょう。</p> |

※適正量を知りたい方は管理栄養士へお声かけください。

自分の食事をチェックしてみましょう！

栄養バランスがよい例



バランスが悪い例



3色の食べ物(3つのはたらき)をいっしょに食べることでバランスが良くなり健康なからだを作られます。

オススメの一品

中華風酢の物

カラダを温めてくれる
生姜とごま油風味をプラス
減塩効果バッチリ！

材料(4人分)

- ・もやし……………1袋(200g)
- ・ハム……………40g
- ・きゅうり……………120g
- ・生姜……………4g(1/2片)
- A {
 - ・ごま油……………小さじ2
 - ・酢……………大さじ1+小さじ1
 - ・砂糖……………大さじ1+小さじ1
 - ・薄口醤油……………小さじ1強

《作り方》

- ①もやしは酢少々を加えた熱湯でしんなりするまでゆで(強めの中火で30秒~1分間)、ざるにあげて冷ます→冷めたら水気をしぼる。
※冷水にとると水っぽくなるので注意。
○きゅうりは端を切り落とし斜め切りにしてから縦にせん切りとする。塩もみして、きゅうりの中の水分を外に出します→しんなりしたら洗って水気をしっかりしぼる。
○ハム・生姜・せん切りとしハムは1分程度、沸騰湯に浸けてから冷ます(ひと手間を加えると、**塩分**や**リン**を減らすことができます)
- ②ボウルにもやし、きゅうり、ハム、生姜、ごま油を入れざっと混ぜてからAで和えて出来上がりです。

調味料は食べる直前に和えるとイイですね！

エネルギー: 65kcal たんぱく質: 3.1g 塩分: 0.6 カリウム: 129mg リン: 62mg

春の味覚



夏みかん 3房 (可食部50g)

1日の食事の中でバランスよく食べたとして果物は この量が適正量です。

果物はカリウムも多く含みますが、水分も多く含みますので食べすぎに気をつけて下さいね。



カリウム **95mg**