

8月の食事だよ



「参考資料：こどもの栄養・栄養と料理」

稚内にも、やっと夏らしい日が増えてきました。
夏は体に暑さがこもり、そしてたくさんの汗をかき、体力の消耗が激しい季節です。
体調を崩さないためにも栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

体にうれしい夏野菜♪
色々なカラーが元気のもと！！

緑色のピーマン 美肌効果や風邪の
予防や体の老化を防ぐビタミン C が多く
含まれています。また、ビタミン P という酸化
や加熱で壊れやすいビタミン C を守ってく
れ、ビタミン C の吸収を促してくれる栄
養素も含まれています。

紫色のなす ウリ科の野菜で利尿作用
があります。なすは大半が水分で、栄養分
が少ないとされてきましたが、なすの皮に含
まれる「ナスニン」というポリフェノール成分は
動脈硬化防止や抗がん作用があることが
わかってきました。

赤い色のトマト ビタミン C、ビタミン E、
カロテンの 3 大抗酸化ビタミンを含み、動脈
硬化やガン、老化防止にも効果が期待され
ます。特にトマトの色素のリコピンには、カ
ロテンの 2 倍の抗酸化力があるとされて
います。

黄色のかぼちゃ 目や皮膚や髪の健
康を保つカロテン、ナトリウム（塩分）を排
出する働きがあるカリウム、アンチエイジ
ング効果があるビタミン C・ビタミン E、便秘
の予防や改善に役立つ食物繊維が多く含
まれています。

8/4は栄養の日・8/1～8/7は栄養週間です

ヒトは食事から、さまざまな栄養素を体内にとりこみ、その代謝（さまざまな栄養素が合成・分解されていく過程）を通じて生命活動を維持しています。

栄養素の摂取バランスを乱さず日々を過ごすことは、良好な体調の維持や疾病の予防を導きます。

新型コロナウイルス感染拡大の脅威を身近に感じながら「新しい生活様式」を受け入れていく今、いかに免疫機能を低下させないで感染予防につとめる事が出来るかが大切になってきます。

免疫機能は、多様な成分が複雑な代謝を営むことによって成りたち、その仕組みには、多くの種類の栄養素が関与しています。

その多くの成分が総合的に作用しながら、免疫機能を支えているのです。

特定の栄養素や食品に限定するのではなく、いろいろな食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとり、免疫機能に関与する全ての栄養成分を摂取することが大切です。



今月のおすすめレシピ ～変わりめん～

材料（1人分）

干めん(好みのめん)	20g
南瓜	20g
なす	20g
人参	10g
ごぼう	10g
油	2g
卵	1/2 個
こねぎ	適宜
好みのめんの汁	適宜

作り方

1. こねぎ以外の全ての野菜を食べやすい大きさに切り、素揚げする。
2. こねぎは、小口切りにする。卵は茹でる。
3. めんを茹で、茹であがったら冷水でしめる。
4. 3の麺に 1.2 の野菜、卵をのせ好みのめんの汁をかける。

☆単品の麺料理は、栄養が不足しがちです。野菜と卵などの具材をプラスすることでバランスのとれた料理に変身！！