

食習慣を
見直そう！

8月4日は「栄養の日」

日本栄養士会では毎年8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」と定めています。国民の皆さまが食を楽しみながら生活できるよう、全国の管理栄養士・栄養士が応援をする日です。

2020年テーマ
栄養をたのしむ「**栄養のチカラ**」で、
感染症に負けない！ -



栄養素の働きを知ろう

私たちは生命活動を維持するために必要なものを外界から取り入れて利用し、不要なものを排泄するという活動をしています。この一連の活動を「**栄養**」といい、栄養のために外界から取り入れるものを「**栄養素**」といいます。一般的にエネルギー源になるのは糖質・たんぱく質・脂質で、この3つを「**エネルギー産生栄養素**」といいます。健康を維持するためには栄養素をバランスよく摂ることが大切です。

糖質

体や脳を動かす**主要なエネルギー源**として使われます。糖質が足りなくなると、足りないエネルギーを補うために筋肉や脂肪が分解されます。逆に、糖質を摂り過ぎると脂肪として蓄積されます。
穀類(ご飯、パン、麺)、いも類、豆類、果実などに多く含まれています。

たんぱく質

筋肉や内臓などの主要な構成成分です。たんぱく質を構成するアミノ酸は20種類あり、そのうち9種類は体内で合成することができない「**必須アミノ酸**」と呼ばれ、食事から補う必要があります。
肉類、魚類、大豆製品、卵、牛乳・乳製品などに多く含まれています。

脂質

エネルギー源として使われるほか、**体の構成成分となったり、正常なホルモンの働きを助ける働き**があります。肌や髪をきれいに保つためにはある程度の脂質が必要ですが、脂質の摂り過ぎは肥満の原因となるので、注意しましょう。
植物油、バターなどに多く含まれています。

バランスの良い食事

副菜 体の調子を整える

野菜や海藻、きのこを使ったおかず

主食、主菜で不足する
ビタミン・ミネラル・食物繊維の
供給源になります。



主食 エネルギー源になる

ごはん・パン・麺などの穀類

主にエネルギー源となる糖質の供給源になります。

●手ばかり栄養法●

ご飯の1食の目安量は
軽く握ったこぶし1つ分です。



主菜 体をつくるもとになる

卵・肉・魚・大豆製品を使ったおかず

主に良質なたんぱく質や脂質の供給源になります。

●手ばかり栄養法●

たんぱく質(主菜)の1食の目安量は
指を除いた手のひら分の大きさです。



汁物

主食、主菜、副菜で足りない栄養素は
汁物を追加することで補いましょう。

汁物は塩分を多く摂りがちなので、**減塩**
具を多くし、汁を少なくするのがポイントです。

免疫を下げない食事のポイント

免疫機能が正常な働きをするためには**栄養不良**を起こさないことが大切です。「特定の食品やサプリメントによりウイルスの感染を抑えることはできない」といわれているのでバランスの良い食事に加え、野菜や善玉菌を含む食品をたっぷりと食事に取り入れましょう。

ポイント1 - 野菜 -

1日の摂取目標量である**野菜350g**の目安はこちら！

「1皿70gを目安に×5皿分」を1日の中で分けて食べましょう。



具だくさん
味噌汁



ほうれん草の
お浸し



野菜サラダ



かぼちゃの
煮物



焼きなす

ポイント2 - 善玉菌 -

健康な体づくりには**ビフィズス菌**や**乳酸菌**などの善玉菌が重要！
発酵食品を毎日コツコツ食べて善玉菌を増やしましょう。



ヨーグルト



キムチ



納豆



味噌



乳酸菌飲料

旬の食材を食べよう！～野菜編～

トマトは江戸時代に観賞用として伝わったのが始まりで、市場に出回るようになったのは昭和に入ってからと言われています。旬は3月～4月と6～8月で、ビタミン・ミネラルたっぷりのトマトは水分補給にもぴったりです。

夏の野菜：トマト

栄養素の働き

リコピン	トマトの赤色はリコピンの色素によるものです。 血圧やコレステロールをサポートする機能がある と言われています。抗酸化作用の数値はβカロテン(プロビタミンA)の約2倍含んでいます。
βカロテン (プロビタミンA)	リコピンと同じカロテノイドという色素の仲間です。目の健康維持や細胞の老化を抑える働きがあります。
ビタミンC	肌を健康に保ったり、免疫力を高めてくれます。
ビタミンE	細胞の老化を防ぐ働きがあります。

食べる時のポイント

- ☑ リコピンは油に溶けやすい性質なので、**油で調理**することで効率よくリコピンを摂ることができます。
例：ミネストローネ、トマトと卵の黒酢炒めなど
- ☑ リコピンはミキサーにかけたり、すりつぶすことで細胞壁が破壊され、リコピンの吸収率がアップします。
例：トマトジュース、トマトソースなど



トマトはアミノ酸と一緒に摂ると美容のコンディションが高まると言われているの。トマトジュースと黒酢の組み合わせがおすすめよ！



選び方

- ☑ 重みがあり、表面にツヤやハリがあるもの
- ☑ 赤の色が濃いもの



保存時の注意点

- ☑ 青みの残っているトマトは常温保存、赤く熟したトマトは冷蔵庫へ
- ☑ たくさんあるときは水煮やソースにして冷凍保存がおすすめ！



参考文献：一般社団法人、全国トマト工業会/キューピー、トマトの基本情報/カゴメ株式会社、トマト大学医学部/株式会社MIKURA、黒酢トマトジュース

おすすめのレシピ ～食物繊維編～

押麦入りトマトスープ



押麦は大麦とも言い、玄米やゴボウよりも食物繊維を多く含みます。

【栄養成分(1人あたり)】

エネルギー	292kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	16g
炭水化物	30.5g
食物繊維	5.2g
食塩相当量	1.5g

【作り方】

1. 押麦は熱湯で15分程下茹でし、ザルに上げる。玉ねぎ、にんじんは角切りにする。マッシュルームは四つ割りにし、トマトはヘタを取って小さめのザク切りにする。
2. ソーセージは1cm幅の輪切りにする。さやいんげんは筋を取り、色よく茹でて冷水に落とし、水分を取って斜め切るにする。
3. 鍋に油を熱し、玉ねぎ、人参、ソーセージ、マッシュルームを入れて炒める。しんなりとして来たらトマトを加えて炒め合わせ、Aを入れ、沸騰したらアクを取る。
4. 中火にして押麦を加え、10分ほど煮る。塩、こしょうで味を調え、さやいんげんを加えて混ぜる。

【材料(2人分)】

押麦	40g	トマト	1個	さやいんげん	4本
玉ねぎ	1/4個	ソーセージ	4本	水	1カップ
人参	50g	油	小さじ2	A トマトジュース	1カップ
マッシュルーム	4個	塩	0.5g	コンソメ	小さじ2/3
		こしょう	少々		

食物繊維には、糖質の吸収を緩やかにする働きがあるので上手に取り入れましょう！

1日の食物繊維目標量(18～64歳)
男性：21g以上 女性：18g以上

出典：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ/大塚製薬、大麦の魅力/日本人の食事摂取基準2020、食物繊維

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月10(とう)日は「糖」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月17日は「減塩の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月29(にく)日は「筋肉」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

日本調剤 ○○薬局

住所：
電話番号：
FAX番号：
定休日：
営業時間：