

くすのき栄養だより

2021年8月



毎年8月4日「(エイト)と(よん)」で『**栄養の日**』です。全ての人びとの健康の保持・増進を実現するため、2016年 公益社団法人日本栄養士会により制定されました。たのしく食べて、未来の自分の笑顔を作るそのきっかけの日としています。また、この日を中心とした**8月1~7日**を『**栄養週間**』とし、全国の管理栄養士・栄養士が、日本中のみなさんの「**栄養をたのしむ**」生活を応援しています。

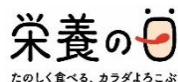
今月のテーマは『**栄養摂取のコツ**』。栄養素を効率よく摂るコツを2つご紹介します。

1つ目は緑黄色野菜に多く含まれる**β-カロテン**。にんじんやかぼちゃなどの橙色の色素成分で抗酸化作用があり、必要な分だけ体内でビタミン A に変換され皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。この**β-カロテンは油脂と一緒に摂る**ことで**吸収率がアップ**します。熱にも強いので、**油炒め**など相性抜群です。テフロン加工のフライパンで**お肉と一緒に炒める**、レンジ調理を使用する際は**少量の油を全体に絡めてから加熱**するのもおすすめです。2つ目は不足しがちな**鉄**。鉄には、レバーや肉、魚などに多く含まれる**ヘム鉄**と、小松菜・水菜などの野菜、豆類、卵に多く含まれる**非ヘム鉄**の2種類があり、**体内での吸収率はヘム鉄が高く、非ヘム鉄で低いです**。**非ヘム鉄はビタミンCやたんぱく質と一緒に摂る**ことで**吸収率がアップ**します。**ビタミンCは果物や野菜、たんぱく質は肉、魚、卵、乳、大豆製品に多く含まれています**。水菜、パプリカ、ゆで豚に、レモン果汁入りのドレッシングでサラダにするなど食材を組み合わせる食べましょう。

おまけ… 捨ててしまいがちな**大根の葉**。この葉の部分は**緑黄色野菜に分類され、β-カロテン・(非ヘム)鉄・ビタミンC・カルシウム**等多く含まれています。ごま油(油)で大根の葉、しらす(たんぱく質)を炒め醤油、みりんで味をつけ最後にかつお節、ごまをかけると**栄養たっぷりおいしいふりかけ**のできあがり。ぜひ試してみてください★

日本栄養士会の**栄養の日特設サイト**では、今回ご紹介したコツ以外に健康・栄養に役立つテクニックがたくさん掲載されています。ぜひ一度、覗いてみてください！

栄養の日特設サイト <https://www.nutas.jp/84/>



たのしく食べる、カラダよろこぶ

くすのき健康栄養センターでは、栄養の専門家である管理栄養士に、一人ひとりに合わせた食事や栄養の相談ができる『**栄養相談**』を随時**受付中**です(要予約)。

普段のお食事でお困りのことはありませんか？お気軽にご相談ください！詳しくは下記 URL をご参照ください。

栄養相談 紹介ページ <http://khn.osaka-shoin.ac.jp/counseling/#01>