

食育だより 5月

中津川市・東白川村
食と文化の館

新学期が始まって1か月がたちました。新しい環境に慣れて疲れが出やすい時期です。
毎日元気に過ごすためには、健康な体作りが必要です。

うんどう えいよう 運動と栄養



運動ができる健康な体を作るには、

「バランスのよい食事」
「適度な運動」 「十分な睡眠」

この3つのバランスが大切です。1つでも欠けると、
元気に過ごすことができなくなってしまいます。3つのバ
ランスを整えるための、生活リズムを作りましょう。



たんすいかぶつ 【炭水化物】



⇒ごはん・パン・めん・いもなど
体・脳を動かすためには多くのエネルギーが必要です。

【たんぱく質】



⇒肉・魚・卵・大豆・大豆製品など
体を動かす筋肉の素になるのがたんぱく質です。
良質なたんぱく質を含む食品を上手にとりいれま
しょう。

【ビタミン・ミネラル】



⇒野菜・果物・海藻・小魚など
炭水化物やたんぱく質の働きを助けます。汗と一緒に
流れ出てしまうので、毎食食べて補給しましょう。

【脂質】



⇒油・バター・マヨネーズ・ドレッシングなど
少量で体を動かすための効率のよいエネルギー
源になります。



【水分】



⇒水・お茶・スポーツドリンクなど
汗によって体の水分が失われると熱中症になります。こまめに水分補給をしましょう。

*朝ごはんを食べないと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が
重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。

まずは、朝ごはんから見直してみましょう!!!

今月の県産品

(変更してください) 米・うどん・牛乳・お茶・細寒天・大豆・にんじん など

すっきりしない

なんとなく、やるきがでない

「朝ごはん」をきちんと食べて生活リズムを整えよう！

食べていない人は…

まずは、ヨーグルトや果物など何か食べることからはじめましょう。

ステップアップ！

朝ごはん

主食(ごはんやパン)だけの人は…

おかずや、野菜サラダ、実だくさんの汁、ヨーグルトなどを一緒に食べましょう。



朝は野菜を食べない人は…

野菜たっぷりのみそ汁にしておかずも一緒に食べましょう。バランスがよくなります。



健康になろう！けんこうづくりコーナー

にんじん

にんじんの旬は4～7月「春夏にんじん」と、10～12月「冬にんじん」があります。

栄養では、体内でビタミンAに変わるβカロテンが多くあります。食物繊維も多く腸内環境を整えることに役立ちます。免疫細胞の7割が腸内に存在しており、腸内環境をよくすることは、風邪や病気から体を守る免疫力をアップさせることにもつながります。



野菜を食べて
けんこう
減塩しよう！



日本高血圧学会
「カリ菜ちゃん」

作ってみましょう♪

【材料 (4人分)】

にんじん 中1本 約120g
油 適宜
キャベツ 1枚
ツナ 20g
塩 適宜
こしょう 適宜
薄口しょうゆ 小さじ1/3
みりん 小さじ1
酒 小さじ1

【作り方】

- ① にんじん、キャベツは洗い、千切りにする。
- ② フライパンを温め、油を入れる。にんじんを炒める。
- ③ にんじんに、火がとおってきたら、塩・こしょう・酒・みりん・キャベツを入れる。
- ④ ツナを入れて炒め、最後にしょうゆを入れて仕上げる。

*たくさん作って、常備菜にピッタリ！

にんじんシリシリ