



たのしく食べる、カラダよろこぶ「栄養の日」8/4

「栄養の日」は8月4日、「栄養週間」は8/1～7です。「栄養の日・栄養週間2020」の活動は、栄養と食の「チカラ」で感染症を乗り越えるために栄養・食の専門家である管理栄養士・栄養士より、エビデンスに基づいた情報が分かりやすく発信されます。その1つの取り組みとして<2020年夏の「予防めし」>が展開されます。

「予防めし」とは免疫機能を低下させなで感染症の予防に役立つ食事を意味しています。内容のポイントをまとめてみました。

1.

人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に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。



2.

現在、新型コロナの感染拡大の脅威を身近に感じながら「新しい生活様式」を受け入れなくてはなりません。

厚生労働省が公表した「新しい生活様式」の実践例の中には、「一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行」があります。このような状況下で2020年夏の「予防めし」についての情報が発信されます。

3.

免疫機能は、さまざまな成分が複雑な代謝を営むことによって成り立ち、その仕組みには多くの種類の栄養素が関与していることが分かってきました。食事からとる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。

7月運動

ステイホームや自宅勤務などの影響で運動量の減少が言われています。筋力低下を招かないために自分に合った運動を始めましょう！

<2020年夏の「予防めし」>

■ある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の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すべての栄養成分を摂取することが大切です。

■今回の「予防めし」は継続して適正な食生活を送るための一助となる食事例を具体的に伝えることを目的に2つの提案から構成されています。一つ目は様々な栄養素を摂取できるように「注目栄養素」を示し、その栄養が豊富に含まれる料理とレシピを紹介します。二つ目はその料理を組み込んだバランスの良い食事を提案します。



日本栄養士会ホームページ参照

予防めしの「注目栄養素」



予防めしレシピ

サバのチーズ焼き・野菜添え



予防めしで注目される栄養素が多く含まれる食品を使ったメニューです。

<材料> 1人前

- サバ切身 60g
- 小麦粉 適宜
- 塩コショウ 適宜
- オリーブ油 適宜
- チーズ 10g
- 小松菜 40g
- 枝豆 20g
- しめじ 20g
- サラダ油 適宜
- 塩・コショウ 適宜
- 人参 20g
- 粒マスタード 適宜
- レモン 10g

<作り方>

- ①サバ切身に軽く塩・コショウをして、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブ油を敷いて皮目から焼いて両面を焼く、盛り付けた際に上になる皮目にチーズをのせて蒸し焼きにする。
- ②小松菜はゆでて水気をしぼり、4cm長さに切る。枝豆は、さやごと茹でて、身を取り出す。しめじは石付をとりほぐす。
- ③フライパンに油を敷いて②を炒める。塩・コショウで調味する。
- ④人参は皮をむいて、輪切りにして茹でる。
- ⑤器に①②を盛る。④を盛り、粒マスタードを添える。



<1品分の栄養価> エネルギー:242kcal / たんぱく質:20.3g / 脂質:13.5g / 食塩:0.9g
 食物繊維(総量):3.3g / カルシウム:165mg / 鉄:2.8mg
 ビタミンA(レチノール活性相当量):153μg / ビタミンD:2.6μg
 ビタミンE(α-トコフェロール量):1.9mg / ビタミンB1:0.24mg / ビタミンB2:0.38mg
 ビタミンC:33mg

予防で注目される栄養素	主に含まれる食品
たんぱく質	魚・肉・卵・大豆・牛乳
食物繊維(総量)	野菜・きのこ・海藻
カルシウム	牛乳・チーズ・小松菜
鉄	赤身肉・青魚・小松菜
ビタミンA(レチノール活性相当量)	人参・小松菜・カボチャ
ビタミンD	青魚・鮭・干し椎茸
ビタミンE(α-トコフェロール量)	植物油・アーモンド
ビタミンB1	豚肉・枝豆
ビタミンB2	卵・納豆
ビタミンC	レモン・パセリ

鹿児島厚生連病院
健康支援課
〒890-0062
鹿児島市与次郎1丁目13番1号
TEL 099-806-1101
E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp



皆様からのご意見やご質問をお待ちしています。