

栄養便り

みなさん、こんにちは。
十一月に入り、朝夕冷え込む季節となりました。
今月は先月延期になった遠足もありますので、
体調管理に気を付けて過ごしていきましょう。

十一月二十三日は勤労感謝の日です！

戦前十一月二十三日は「新嘗祭」(にいなめさい)しんじようさいいで農作物の恵みを感じる日でした。日々の労働に対して「農作物」という形のあるものが目に見えて返ってくるということが少ない現代で、勤労の目的を再認識する日という意味がこめられているようです。



平成25年第7号(11月発行)

○11月の旬の食べ物○

●かに(たんぱく質、タウリン、亜鉛)
骨や歯を丈夫にカルシウム、ストレスを和らげるマグネシウム、皮膚や味覚に關係する亜鉛など豊富。



●ごぼう(食物繊維、カリウム等)
食物繊維の豊富な代表的野菜です。リグニンという物質はガン予防、抗菌作用ありといわれています。



●さけ(EPA,DHA,ビタミンB群)
良質なたんぱく質にとみ、血液サラサラにするEPA
脳細胞を活性化するDHA、など生活習慣病予防にもってこいの魚です。



○11月の栄養アドバイス○

●高血圧を防ぐには？
↓ナトリウムを排出する、カリウム・食物繊維(野菜)350g、パク質を獲りましょう。果物200g、タン



食塩 小さじ1
5.0g



醤油 大さじ1
2.6g



塩鮭 0.7g



味噌 大さじ1
2.2g



沢庵 3切れ(30g)
1.3g



梅干し(中) 1個 1.3g
2.9g

塩分 = 生鮮食品のナトリウム + 調味料の塩分 + 市販加工品の塩分 + 嗜好品の塩分

●一日の塩分摂取量
↓女性 9.7g
男性 0.5g 未満

●塩分をとり過ぎると・・・？
↓高血圧、高血圧からくる脳卒中
心臓病、腎臓病などの生活習慣病を
引き起こしやすくなります

塩分の取りすぎに注意しましょう！

しかし！
疾病に
付ては、
カリウム
制限など
もあるので