

栄養便り

みなさんこんにちは。
 栄養便りも第2号となりました。
 梅雨の時期に入り、ジメジメした季節となつてきました。
 梅雨に負けず笑顔で過ごしていきましょう！



平成25年第2号(6月発行)

6月21日は 夏至！

夏至とは、1年のうちで最もお昼の時間が長い時をいいます。
 この日を過ぎると、本格的に夏に入るといわれています。

関西地方では、タコの8本足のよう
 イネが深く根を張ることを祈願してタコを食べます。

6月の旬の食材

●ピーマン・パプリカ(ビタミンC)
 →風邪予防・疲労回復・肌荒れ
 ピーマンよりパプリカの方がビタミンCが多く含まれています。



●なす
 →強い抗酸化力があり、ガンや生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強く、コレステロールの吸収を抑える作用もあります。



●スイートコーン(炭水化物)
 →炭水化物を多く含み、高エネルギー食品となっています。ビタミンB群も多く含まれています。
 普通のとうもろこしより甘みが強いのが特徴です。



6月の栄養アドバイス

今日は食べ物物の分類について紹介したいと思います。
 食べ物にも、
 ①熱や力になるもの(糖質・脂質)
 ②体をつくるもの(たんぱく質)
 ③体の調子を整えるもの(ビタミン・ミネラル)
 の3つがあります。
 これらのものをバランスよく食べることで、元気な身体作りができていきます。

身体の基本は栄養から



★献立ワンポイントアドバイス★

大根おろし汁の効用とは！?

ビタミンCやジアスターゼといった消化酵素豊富！
 ↓がん細胞抑制作用、殺菌・消化作用、免疫力

大根おろしは長時間放置すると水溶性ビタミンCが減少するので、食べる直前にすった方が良いです★