



栄養課だより

2022.8
Vol.15

じりじりと日差しが照りつけ、本格的な夏が訪れました。
みなさんは夏バテすることなく、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？

行事食紹介

8月は うなぎまぶし丼・冬瓜のそぼろ煮・もずくときゅうりの酢の物・水ようかん
をお届けしました！

8月4日は土用丑の日

うなぎは、古くから日本人になじみ深い魚。

ビタミンAや**ビタミンB1**、**ビタミンB2**、**鉄**、**カルシウム**、**EPA**や**DHA**といった**不飽和脂肪酸**など、体に必要な栄養素が豊富に含まれています。疲労が溜まりやすい夏にぴったりの食材で、夏バテ予防のために食されています。蒲焼きや白焼き、ひつまぶしなど、地域によってさまざまな食べ方をされています。



～季節の食材紹介～ トマト

トマトには**ビタミンC**や**β-カロテン**、**カリウム**や**水溶性食物繊維**が豊富に含まれており、とても栄養価の高い野菜です。今回は高い抗酸化力をもつ**リコピン**について紹介します。



リコピンはトマトの**赤い色素成分**で、体内で発生する有害な**活性酸素**を抑え、強い**抗酸化作用**があります。そのため、**動脈硬化**や**高血圧**、**糖尿病**などの**生活習慣病**や**がん**などを**予防する効果**があるとされています。加熱しずりつぶすことで**吸収率が上がる**ため、市販の**トマトジュース**は効率的にリコピンを摂取することができます♪



お酢のチカラ



お酢は健康や美容に良いとされ、古くから多くの人々に親しまれてきました。
食欲がなくなりやすいこの時期にぜひ取り入れてほしい調味料です。

- 強い殺菌&防菌力**：多くの食中毒の原因菌に対する抗菌効果が確認されており、食中毒予防に有効だとされています。
- 食欲増進作用**：唾液や胃液の分泌を促し、食欲Up！また消化吸収率が上がり、便通を整え、便秘の改善に繋がります。
- 調理効果**：魚の生臭さを消す、肉を柔らかくする、塩辛さを和らげる、変色防止などの効果があります。
- 健康効果**：疲労回復、高血圧予防、糖尿病予防、がん予防、動脈硬化予防などの効果があるといわれています。

近年は脂肪分解促進の効果も認められており、ダイエットにもうれしい調味料◎

パワ-

