

今月の食育講話

野菜について学ぼう

2学期になりました。あっという間の夏休みでしたね。夏休み中は時間がある分、「料理してみよう！」と思った人もいたのではないのでしょうか？普段できないことにチャレンジした！という人はぜひ教えてくださいね。

さて、今月の食育講話は、講師に小笠原保健所の栄養士さんをお迎えします。普段の食育講話とはまた違う、専門的なお話を伺うことのできる機会です！また、今年の島全体の栄養についての取組テーマは「野菜」です。野菜、しっかり摂れていますか？野菜について、一緒に学んでいきましょう！

☆野菜の「はたらき」とは？

野菜には、五大栄養素の中の「ビタミン」「ミネラル」が主に含まれています。

野菜のもつ「ビタミン」や「ミネラル」は、単体での栄養素としてはたらきはもちろん、肉や魚がもつタンパク質や、お米や麺類がもつ炭水化物など、体を作る、になる食材が上手くはたらくための役割を担っています。



☆ビタミンについて知ろう！

「ビタミン」の役割には、エネルギーを作り出すサポートがあります。

エネルギーを生み出す細胞であるクエン酸回路 (TCA 回路) は、糖質や脂質、時にはたんぱく質を燃料として、エネルギーを作り出すために常に回り続けています。この、クエン酸回路が上手く回るようにサポートしているのが、「ビタミン」です。

「ビタミン」が足りないと、疲れやすい、だるい、などの症状に繋がります。「ビタミン」は、身体の調子が悪い部分を修復したり、抵抗力をつけたりすることで、健康を保つ役割があるのです。

人間にとっての「ビタミン」は全部で **13種類**ありますが、それぞれはたらきが違います。



☆ミネラルについて知ろう！

野菜に含まれる「ミネラル」で代表的なものは、下の3つです。これらも身体の中で大切な役割を果たしています。

「カリウム (K)」

体内の水分調整や、浸透圧の調整を行う栄養素です。ナトリウムの尿中排泄を促し、正常な血圧を保つ働きがあります。

「カルシウム (Ca)」

骨や歯をつくり、丈夫にする栄養素です。出血時の血液の凝固や神経を鎮める働きもあります。

「鉄 (Fe)」

赤血球を作るのに必要な栄養素です。赤血球には、肺から取り込んだ酸素を全身に供給する働きがあります。

野菜が苦手な人でも、調理を工夫すれば、食べられるようになるかも？

裏面に栄養士さんおすすめレシピを掲載しています！

ぜひ挑戦してみてください！

次回の「お弁当の日」は、

9月10(木)！

入港日は、8日(火)です。

～お弁当に最適な簡単野菜料理レシピ～

①【ほうれん草とにんじんのごまあえ】



【材料】 / 1人分

- ・冷凍ほうれん草 45g ・にんじん 20g
- ・しょうゆ 小さじ 2/3 ・砂糖 小さじ 1/2 ・すり白ごま 小さじ 1

【作り方】

- ①にんじんは3cm長さの千切りに、冷凍ほうれん草はカットしてあるものを用意する。
- ②①をそれぞれレンジでやわらかくなるまで温め、ほうれん草は水気を絞る。
- ③②を混ぜ合わせ、調味料を加えて、あえる。

【ブロッコリーのみそマヨがけ】



【材料】 / 1人分

- ・冷凍ブロッコリー 50g ・マヨネーズ 小さじ 1強 ・みそ 小さじ 1/3

【作り方】

- ①冷凍ブロッコリーをレンジでやわらかくなるまで温める。
- ②マヨネーズとみそを混ぜ合わせ、①にかける。