

## 今月の食育講話

# 野菜をたくさん摂ろう！

連合運動会、お疲れ様でした！疲れはとれてきた頃でしょうか。暑い中の活動では具合が悪くなった人もいたと思いますが、生活習慣（睡眠・食事）が大切だというお話もさせていただきました。日頃からバランスの良い食事を三食きちんと食べることが健康への第一歩！習慣付けるようにしましょう。

さて、今月の食育講話は、島全体の栄養についての取組テーマである「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、エネルギー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。



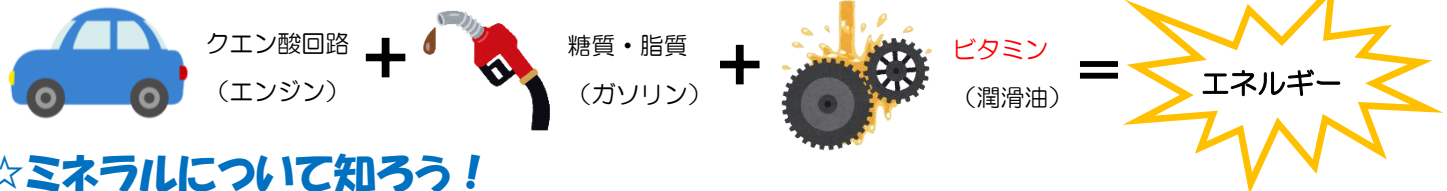
## ☆ビタミンについて知ろう！

「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、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、

10月18(火)！

入港日は、13日(木)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。