

今月の食育講話

野菜を積極的に摂ろう！

台風は過ぎましたが、風が強かったり雲が多かったり、なんだかどんよりした天気が続きますね。天気が悪い時は無理をして外に出ずに、家でゆっくり料理などに挑戦してみてくださいね。

さて、今月の食育講話は、講師に小笠原保健所の栄養士 花川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、今年度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、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。



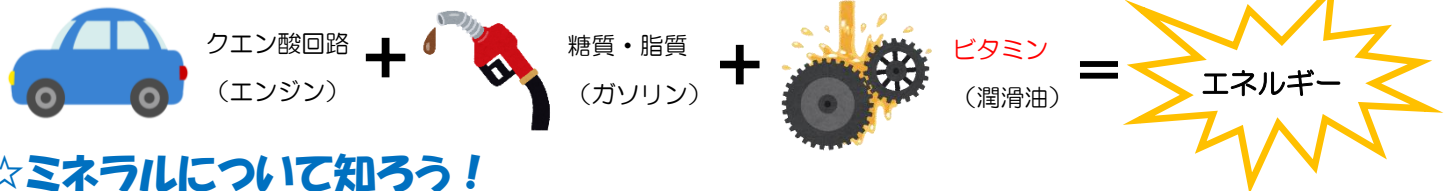
☆ビタミンについて知ろう！

「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、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、

10月19(火)！

入港日は、16日(土)です。

～お弁当に最適な簡単野菜料理レシピ～

【ピーマンのみそ炒め】



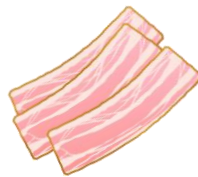
【材料】 / 1人分

- ・ピーマン・・・1個
- ・油・・・小さじ 1/2
- ・さとう・・・1/2個
- ・みそ・・・小さじ 1/2
- ・しょうゆ・・・少々

【作り方】

- ①ピーマンを洗淨し、千切りにする。
- ②フライパンに油をしき炒める。
- ③炒めたら、調味料を入れる。

【いんげんのベーコン巻き】



【材料】 / 1人分

- ・ベーコン・・・3切
- ・冷凍いんげん（3cmに切る）・・・12本
- ・しょうゆ・・・少々

【作り方】

- ①いんげんはレンジで加熱する。（目安 40 秒）
- ②ベーコンをいんげんに巻く。
- ③フライパンで焼く。
- ④最後に香りづけでしょうゆを入れる。