

私たちは生きていくために食べ物をたべ、その食べ物から栄養をもらっています。つまり、食べ物の栄養のおかげで私たちは生きているのです。

栄養素のうち、あるものは血になり、あるものは肉になり、またあるものは骨になります。だから、いろいろなものを食べなければならないのです。また、体温を保つなど、生きるためのさまざまな活動にも栄養は必要です。前回に引き続き今回はビタミン、ミネラルについて考えてみましょう。

・体の中で栄養素ってどんな働きをしていると思いますか？

〔ビタミン〕

3大栄養素(糖質、脂質、たんぱく質)の働きを助ける栄養素です。ほんのわずかな量で機能するため、微量栄養素とも言われます。ビタミンが足りなくなると、油の切れた機械のように、食欲がない、疲れやすい、根気がない、肌が荒れるなどの症状が出て体がうまく動かなくなります。

ビタミンの種類

脂溶性ビタミン：ビタミンA, D, E, K など

水溶性ビタミン：ビタミンB₁, B₂, B₆, B₁₂, C, ナイアシン, 葉酸, パントテン酸, ビオチン など

〔ミネラル〕

体の構成成分としての役割と生理作用を調整する役割を果たします。

体の構成成分 骨、歯、血液、筋肉、細胞膜として 生理作用の調節 体液の浸透圧、筋肉の働きを正常に保つ
体内ではミネラルを作ることはできないので、必ず食べ物から摂取しなければなりません。

ミネラルの種類

カルシウム, 鉄, 亜鉛, マグネシウム, カリウム, リン, 銅, マンガン, ヨウ素, ナトリウム など

・免疫力アップのおかずレシピ

私たちの体には、疲れてもまた元気になり、軽いかぜなら自然に治る“回復力”があります。また、がん細胞などをやっつけて身を守る“防御力”も備わっています。この回復力や防御力が免疫力です。



《納豆とチーズのお焼き》

(栄養と料理6月号より)

材 料 / 2人分	作 り 方
納豆 100g	ボールに納豆を入れ、白っぽく泡立てるようにかき混ぜる。 まず卵を加えてよく混ぜ次にチーズ、青じその半量を加えて混ぜ、最後に小麦粉と塩を加えて全体を混ぜ合わせる。 フライパンに油を熱し を1/6量ずつ丸く流し入れる。残りの青じそを等分にのせ、3~4分かけて両面をこんがり焼く。
とき卵 1個分	
プロセスチーズ(あらみじん切り) 30g	
青じそ(せん切り) 10枚	
小麦粉 1/4カップ	
塩 少々	
油 大さじ 1/2	

おすすめ素材

人参、大根、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、ほうれん草、そらまめ、大豆、にんにく、しそ、ねぎ、生姜、にら、みょうが

バナナ、キウイフルーツ、パイナップル、りんご、すいか、ヨーグルト、しいたけ、まいたけ、えのきわかめ、ひじき、のり、もずく、あさり、かき貝

月に一度の割合で栄養だよりの発行を考えております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。