



食育だより



令和2年 9月 日清医療食品株式会社

残暑が厳しく秋を感じるには早い9月ですが、暦の上では秋を迎えます。感染症の対応や暑さで疲れがたまっているかと思いますが、こまめな水分補給と、「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活リズムを心がけて体調管理をしましょう。



カルシウムで骨を強くしよう

骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。この時期に不足しないようにしたい栄養素です。

カルシウムの多い食べ物

- ・牛乳、ヨーグルト、チーズなどの乳製品
- ・小魚（しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものがおすすめ）、海藻
- ・豆腐や納豆などの大豆製品



カルシウムの吸収を助ける栄養素

- ・ビタミンD（干ししいたけ、青魚、日光浴）
- ・ビタミンC（ブロッコリー、赤ピーマン、柑橘類）

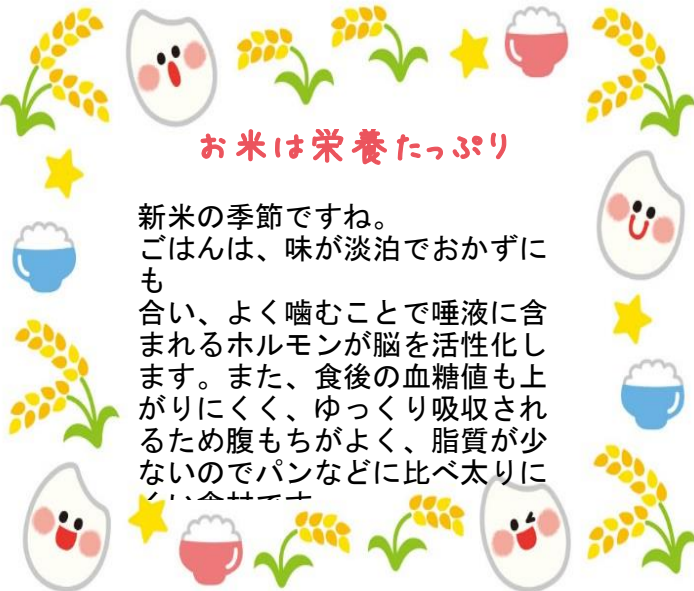
カルシウムの吸収を阻害する栄養素

- ・シュウ酸（ほうれん草や筍などのアクの強い野菜に含まれています）
- ・タンニン（緑茶、コーヒー、紅茶）



お米は栄養たっぷり

新米の季節ですね。ごはんは、味が淡泊でおかずにも合い、よく噛むことで唾液に含まれるホルモンが脳を活性化します。また、食後の血糖値も上がりやすく、ゆっくり吸収されるため腹もちがよく、脂質が少ないのでパンなどに比べ太りにくいです。



お月見

月見の由来

旧暦8月15日前後（2020年は10月1日）の満月を十五夜といい、ススキを飾り、月見だんごやお酒を供えて月を愛でる風習があります。

中国の唐時代にあった「中秋節」に由来し、平安時代に日本に伝わってきたといわれています。

