



食育だより



令和3年 11月 日清医療食品株式会社

夕暮れが早くなり、秋の深まりを感じるようになりましたね。朝晩の冷え込みで気温の差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。身体を冷やさないように、根菜や温かいものを食べて元気に過ごしましょう。

～旬のお魚を食べてみましょう～

さけ

ビタミンDが豊富で、カルシウムの吸収を助ける働きがあるため、牛乳とあわせると吸収率がアップします。

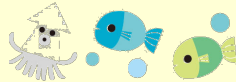


かつお

血合いには、抗ストレスホルモンの分泌を促すパントテン酸や、血液のもととなる鉄などが豊富です。にんにくとあわせると、疲労回復効果がアップします。

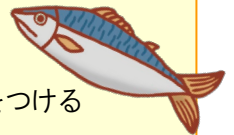
さんま

コレステロール値を下げたり、血液をサラサラにする EPA が豊富です。EPA には食欲不振や胃弱などを改善する作用もあります。



さば

タウリンには胃を丈夫にし、体力をつける効果も期待できます。揚げ調理をすることで、臭みが消えるので、食べやすくなります。



七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



和食を知ろう

11月24日は「和食の日」です。日本の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・承継の大切さを考える日です。

❀「和食」の4つの特徴❀

- ・ 多様で新鮮な食材と持ち味を活かす
- ・ 一汁三菜を基本とした、
栄養バランスのとれた食事
- ・ 季節を楽しむ飾りつけ
- ・ 文化を大切にする、豊富な行事食

