

栄養豆知識 ③

～ 栄養と働き・秋編～

秋



秋は、おいしい食材が出回る季節♪
秋の食べ物にはどんな栄養や特徴があるのでしょうか！

さつまいも

さつまいもには、糖質の他にミネラルやビタミンなどを多く含んでいます。ミネラルではカルシウムやカリウムが多く含まれており、カリウムは米飯の18倍もあり血圧低下に働きます。ビタミン類ではビタミンEやB1、Cが多く、中でも老化を防止するビタミンEは、じゃが芋の10倍以上！ビタミンCはリンゴの7倍！しかも、熟でも壊れにくい性質を持っています。さつまいもの栄養素の中でもっとも注目すべきは食物繊維！じゃが芋の2倍量を含みます。便秘解消だけでなく、血中コレステロールを低下させる働きがあります。

* 調理のポイント *

皮にカルシウムが多く含まれていますから、さつまいもは皮ごと食べることによって重要なカルシウム供給になります。また、さつまいもの甘さを楽しみたい場合は、手軽に調理できる電子レンジよりも、じっくり焼くか蒸して食べるのがいいでしょう。さつまいもには低温でゆっくり加熱すると甘くなる性質があります。

きのこ

松茸、しめじ、椎茸、えのき茸、舞茸、エリンギなど、種類が豊富です。キノコを食べると生活習慣病の予防に役立ちます。食物繊維が豊富で、しかもカロリーゼロ！キノコにはコレステロールが含まれていないばかりでなく、豊富な食物繊維が腸内細菌を増やし、便通を整え、コレステロールの排泄にも役立ちます。

* 調理のポイント *

キノコは洗わずにそのまま調理します。栄養素や旨味・香りを流してしまうのはもったいない！気になる方は軽くぬれた布巾でふき取りましょう。

かき

柿はビタミンCが豊富で大き目の柿なら1個で1日のビタミンCの必要量を満たすほどです。ただし、柿の消化はあまりよくありませんので、食べ過ぎると便秘をおこすこともあります。柿にはお酒の酔いをさます効果があります。お酒を飲む前か後に食べると、悪酔いを予防します。ただし、干し柿には効果が無いようです。

栄養士が常時 栄養相談に応じております。
お気軽にお問い合わせください。




パルス薬局 栄養のはなし

Vol. 7

栄養豆知識 ④

～お米の豆知識～

秋は、おいしい新米の季節ですね♪ 

日本人の主食であるお米には、エネルギー源である炭水化物をはじめ、体の基礎をつくるたんぱく質や、カルシウム、鉄分、体の動きを保つ食物繊維や、ビタミンなど、いろいろな栄養素がバランスよく含まれています



ごはん1杯分の栄養

(精白米/150g)

エネルギー 252kcal

炭水化物/55.65g

エネルギー源になる

たんぱく質/3.8g

血や筋肉など
体の基礎をつくる



食物繊維/0.6g

便秘や生活習慣病を防ぐ

鉄/0.2mg

血液をつくる・貧血の予防

ビタミンB2/0.02mg

皮膚や髪、爪などをつくる

カルシウム/5mg

骨や歯を丈夫にする

* ごはんは太りにくい食べ物 *

ごはんは量のわりには低カロリー！
脂質も低く、食物繊維も含んでいるので
ごはんを主食とした食事のほうが
ダイエットに適しているといえます。



ごはん(100g)
のカロリー



ケーキの約1/2



ラーメンの約1/3



栄養士が常時
栄養相談に
応じております。
お気軽にお問い合わせ
合わせください。



栄養のはなし

今年の冬至は
12月22日(土)

栄養豆知識 ⑤

～冬の食文化～

冬至かぼちゃ



*冬至の日にかぼちゃを食べる理由

冬至の日にかぼちゃを食べると「風邪をひかない」「長生きする」「一年中お金に困らない」「厄除けになる」などと言われていますが、特に冬至の頃のかぼちゃにだけ、風邪などを防ぐ成分が多く含まれているわけではありません。

今は、野菜が季節に関係なく豊富に売られていますが、昔は冬になると野菜不足になりがちでした。本来、かぼちゃは夏が旬ですが、保存に強く、長期保存が出来るので、栄養豊富なかぼちゃを食べて冬の野菜不足を補ったといわれています。

また、「冬至かぼちゃに年取らせるな」という言葉もあり、夏に収穫したものは、年内の冬至くらいまでに食べないと味も栄養も落ちる、といった意味のようです。

*かぼちゃの栄養

主成分はでんぷんですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維など栄養がたっぷりです。かぼちゃの黄色はカロチン! 色が濃いほどたくさん含まれていて、皮の部分は実の約3倍! カロチンは体内でビタミンAの働きをし、皮膚や粘膜を強化します。その他、活力を高めるビタミンB1、B2、抵抗力を養うビタミンC、老化を防止するビタミンE、便秘を解消する食物繊維など栄養たっぷり!

七草がゆ

*1月7日の朝に七草がゆを食べるのは?

1月7日の朝に無病息災を願って七草がゆを食べる行事。この習慣は中国から伝わったものだそうです。正月中のご馳走によって弱った胃を休め、平常の食生活に戻す区切りとして...、また、ビタミン、ミネラルの豊富な青菜を摂ることで、栄養のバランスを整えるという効果もあります。

*七草がゆの七草とはどんな草?

セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロの7種

*七草の栄養や効能!

【セリ】ビタミンA、B2が特に多い。貧血に有効な鉄分、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富! 発汗、保温作用があり、冷え性や風邪に効果があります。

【ナズナ】ビタミンA、B1、B2、カルシウム、鉄が豊富で、貧血に効果的です。またカリウムの作用によって、血圧を下げる作用もあり、高血圧の予防にもなります。

【ハコベラ】カルシウムや鉄などのミネラルを多く含み、整腸作用もあります。また生葉の葉緑素は、口臭予防にすぐれ、古くは歯磨き粉として利用されていたそうです。



ナズナ



ゴギョウ



セリ



ハコベラ



ホトケノザ



スズナ



スズシロ

栄養士が常時栄養相談に施しております。
お気軽にお問い合わせください。

栄養のはなし

寒い冬には

体を温める食べ物を食べよう!



食べ物には、体を冷やすもの・温めるものがあることをご存知ですか？
寒い季節には、体を温める食べものを摂って、体の中からしつかり
温まりたいものですね♪

※ 体を温める食べ物 ※

人参・ごぼうなどの根菜類、たまねぎ、しょうが、ねぎ、
にんにく、にら、しそ、かぼちゃ、とうがらし、もち、米など...

※ 体を冷やす食べ物 ※

きゅうり・トマト・レタスなどのサラダによく使われる食材、
なす、こんにゃく、そば、すいか、バナナなど...



冬の寒い季節に旬を迎える野菜は体を温めるものが多く、逆に夏の暑い季節に旬を迎える野菜には体を冷やすものが多くあります。体を冷やす野菜を食べるときは、煮物にしたり炒め物やスープにしたり、火を通し、温野菜にして食べることがオススメです!



血行を良くする **ビタミンE**・たんぱく質・鉄分 を摂りましょう!

ビタミンEは血行を良くする働きがあります。手足の先まで血のめぐりが良くなれば、体は温まります。たんぱく質は、エネルギーとなる栄養素で、体を温めてくれます。鉄分は不足すると貧血になり酸素が不足して抵抗力が無くなったり、体温のコントロールが出来なくなったりします。

- * ビタミンEを多く含む食品...うなぎ・ごま・納豆・かぼちゃなど
- * たんぱく質を多く含む食品...魚・肉・たまご・大豆製品など
- * 鉄分を多く含む食品...レバー・あさり・しじみ・ひじき・切り干し大根など



商品紹介



しょうが湯 25g×6袋入り ¥210(税込)

高知産のしょうがを使用したしょうが湯(生姜湯)です。
しょうがは体を温め発汗を促す特性があるといわれています。
さらにビタミンCを小袋25g中に40mg配合。

* 薬局内にて販売しております。

栄養士が常時、栄養相談に応じております。
お気軽にお問い合わせください。



栄養のはなし

朝食を大切に！

私たちの体は、朝、太陽が昇るとともに活動を開始し、太陽が沈むと休養するようになってきていますから、日中の活動に必要なエネルギーをとるためにも、朝食はおろそかにできません。朝食を食べることで体温が上がり、活動のためのウォーミングアップ効果が生まれます。朝食を摂らないということは、前日の夕食から食べ物が胃に入らないということです。これは、胃や腸のためにも良くありません。また、午前中の勤務や学校の授業の能率も上がらないとか、お腹がすいているためにイライラ感が起きやすくなります。朝食は「今日もしっかりやろう!」という、1日の生活のスタートであり、昼までの活動の源となるものです。

↓ ですから…

軽食でも栄養のバランスのとれた食事をするようにしましょう!!

“朝ごはん”に意識してとりたい赤・緑・黄の食品

黄の食品 ご飯・パンは基本!
炭水化物は、ブドウ糖に分解されて活動のためのエネルギーや脳の栄養源になります



赤の食品 牛乳コップ1杯で日に必要なカルシウムの約1/3はとれますよ!



緑の食品 不足しがちな野菜はできるだけ色の違う野菜を選ぶのがポイント!



商品紹介

- * はちみつ&バター風味
 - * いちごジャム&バター風味
- 13g×8入り 各¥242(税込)



♪薬局内にて販売しています♪

手を汚さず片手で簡単に使える、便利なジャムです
朝食のトーストにいかがですか?

栄養士が常時、栄養相談に応じております。
お気軽にお問い合わせください。