
 令和3年7月
 三輝ふれんず No.192
 NPO法人食育ママ

食育ママだより

梅雨空のうとうとし日が続いております。この時期の高温多湿は、自律神経を乱し胃腸の働きが低下しやすくなります。胃腸が元気で働いてくれるよう冷たいものは控えめに、よく噛んで食事をしましょう！

◆果物で健康を保つ—生活習慣病の予防に期待— (R3.5/日経新聞)

2017年改訂の「動脈硬化症疾患予防ガイドライン」は果物が心臓病や脳卒中のリスクを減らす可能性から、適量摂取を勧めている。

心臓病や脳卒中を誘発するのが動脈硬化だ。中性脂肪を気にする人も多いだろう。「果物に含まれる食物繊維は脂質吸着を抑え、腸内環境を改善し、免疫力を高める。さらにカリウムはナトリウム排出が期待でき、適量食べるとは高血圧予防につながる」(国立循環器センター/小久保喜弘特任部長)。動脈硬化も血中LDLコレステロールの酸化から誘発される為、果物などに多いビタミンCをはじめとするビタミン類の抗酸化作用が注目されている。

こうした点を踏まえ、「健康日本21計画」は1日200g以上の果物摂取を目標としたが、2019年の国民健康栄養調査では1人当たりの1日平均摂取量は96.4gにとどまった。摂取が少ない原因は、「果物は太りやすい」

「血糖値を上げる」との思い込み。実際は多くが血糖値を上げにくい。

果物の大部分が水分で力カロリーは比較的少ない。含まれる食物繊維には消化管での吸収を遅らせ、血糖値の急上昇を抑える作用がある。最近では、血統コントロールが必要な糖尿病患者にも適量摂取が推奨されている。

果物名	目安数量	果物名	目安数量
ウンシュウミカン	2個	モモ	2個
リンゴ	1個	ナシ	1個
バナナ	2本	なつみかん	1個
グレープフルーツ	1個	はっさく	1個
バレンシアオレンジ	2個	デコポン	1個
キウイフルーツ	2個	西洋ナシ	1個
カキ	2個	ブドウ	1房

出典:「毎日くだもの200グラム運動指針」(8訂版)

夏を元気に過ごすための食生活ポイント！

朝食は必ず食べよう！

一日を元気にスタートさせるエネルギー源。
 ・朝食を抜くと熱中症になりやすくなります。



こまめに水分をとろう！

・水や麦茶をこまめにのみましょう。
 ・清涼飲料水など甘くて冷たいものは食欲が落ち、夏バテの原因に！！



夏野菜をしっかりと食べよう！



- ・ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- ・夏が旬の野菜や果物には、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれる効果があります。

～夏休みチャレンジクッキング～

◆しましまきゅうり漬け

《材料》

- ・きゅうり 2本
- ・白ごま 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酢 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1

まな板の上で、ピーラー、包丁を使ってみよう！

- ①きゅうりの皮をピーラーでしましまにむく。
- ②きゅうりを一口大に切る。
- ③ポリ袋に②を入れ、Aを入れて袋の空気をぬいて結ぶ。
- ④冷蔵庫で30分冷やす。盛り付けて、ごまを散らす。



◆食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集◆

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願ひ申し上げます。

個人年会費 一口3000円 (一口以上) 団体会員 一口5000円 (一口以上)

連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238 (22) 3616

URL / <http://yonezawanet.jp/shokumama> 食育ママで検索