
食育ママだより

令和6年3月
三輝ふれんず No.221
NPO 法人食育ママ

弥生3月、年度締めくくりの時期となりました。雪の日が続き気温差の激しいこの頃、ウィルスや細菌への感染も油断できません。春の野菜やこれから採れる山菜など「苦味」のあるもので代謝を活発にし、体内の巡りを整え気持ちよく過ごしていきましょう。

★便利な時代 レトルト食品の栄養価★



レトルト食品の普及は忙しい毎日にとっても便利なもの、また、災害食として様々ストックされている方も多いと思います。

●レトルト食品は安全なの？

レトルト食品は、製造過程において高温での加熱と密封が行われ、それによって微生物の活動が停止され長期保存が可能になっています。一般的には「120℃以上で4分間以上」の加熱殺菌が行われているので細菌の繁殖などの問題はありません。

●レトルト食品の栄養価は？

高温加熱されるので素材の新鮮さは失われます。美味しく食べてもらえるよう味が濃いのが特徴です。レトルト食品の利用頻度が高くなると飽和脂肪酸(コレステロール上昇)や塩分の過剰摂取に繋がったり、免疫力に重要なビタミン・ミネラルが製造過程で消失したり、時間の経過とともに壊れてしまう場合もあります。

●レトルト食品と添加物

レトルト食品には、保存料など添加物が沢山使用されていると思われがちですが、食品衛生法により保存料・殺菌料の使用が禁止されているので、高温高圧殺菌によって滅菌されています。容器のレトルトパウチも安全検査により厳しく管理され、ダイオキシン・環境ホルモンなどの環境汚染物質を心配することなく使用されています。

●レトルト食品の不足を補い免疫力アップ！

レトルト食品ばかりの食生活をしていると、免疫にかかわる栄養成分であるたんぱく質・ビタミンA・ビタミンB6・ビタミンD・亜鉛などの不足が懸念されます。

たんぱく質→豆類・乳製品



ビタミンA→緑黄色野菜・卵



ビタミンB6→ナッツ類・鶏肉



ビタミンD→魚介類・キノコ類



亜鉛→ナッツ類



不足が心配な栄養を含む食材を上手にプラスして免疫力をアップしていきましょう。災害時のストック食材としても組み合わせを考えレトルト食品を有効活用したいですね。

その他、腸内環境を整えるための食物繊維・乳酸菌をプラスするとさらに健康的な生活を過ごすことができますね。

- 善玉菌として働く菌を含む食品
ヨーグルト 乳酸菌飲料 甘酒 チーズ
- 善玉菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖を含む食品
果物全般 豆乳(大豆オリゴ糖)
- 食物繊維(ストック用)
寒天・こんにゃくゼリー おからクッキー ドライフルーツ 干し芋



❖❖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い申し上げます。
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

