

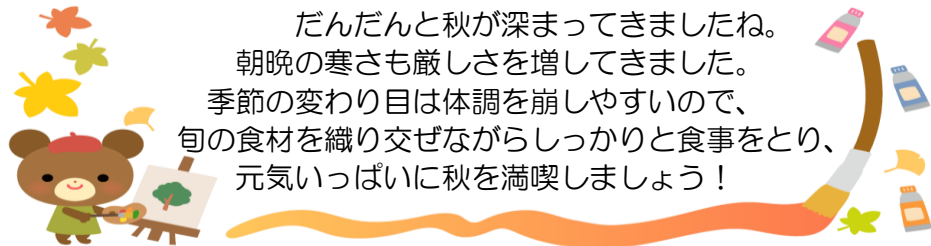


公園の木々の葉も色づき、

だんだんと秋が深まってきましたね。

朝晩の寒さも厳しさを増してきました。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、旬の食材を織り交ぜながらしっかりと食事を取り、元気いっぱい秋を満喫しましょう！



## 11月食育カレンダー

### ○5日 酵母の日

醗酵する性質を利用して、酒の醸造やパンの製造に使われる酵母。目的によって、ビール酵母、パン酵母、葡萄酒酵母、清酒酵母などと呼ばれます。酵母を摂取することで、糖質の吸収を抑制する・便秘改善・免疫カアップ・疲労回復など、様々な効果があります。

「いい(11)酵母(5)」の語呂合わせから制定されました。

### ○15日 昆布の日

日本の昆布の95%以上は北海道でとれたものです。料理に旨味を加える『だし』として使われますが、骨を強くするカルシウムや髪を美しくするヨウ素などのミネラルも含まれます。

11月15日と言えば「七五三」の日です。育ち盛りの子どもに栄養豊富な昆布を食べて元気に育てほしいという願い、また、昆布を食べる習慣をつけてほしいという願いを込めてこの日に制定されました。

### ○23日 赤飯の日

お祝い事にお赤飯を炊くのは、あの“色”に秘密があります。昔の人は赤い色に邪気を祓う効果があると考え、白い米を豆で赤く染めたのです。赤飯の起源とされる赤米などの五穀を奉納していた「新嘗祭」のあった日にちなむ。

「まごわやさしい」という言葉をご存知ですか？実はこの7文字は、日本で昔から食べられてきた食材の頭文字を語呂合わせにしたもの。日本人が昔から食べてきたこれらの食材には、飽食で健康的な食生活を見逃しがちな現代人に不足しがちなビタミンやミネラルがたくさん含まれています。毎日の料理にこれらをまんべんなく使うだけで自然と栄養バランスの良い食事が出来上がります。

<b>ま</b>	<b>ご</b>	<b>わ</b>	<b>や</b>	<b>さ</b>	<b>し</b>	<b>い</b>
まめ (豆類)	ごま (種実類)	わかめ (海藻類)	やさい (野菜類)	さかな (魚介類)	しいたけ (きのこ類)	いも (イモ類)
大豆 高野豆腐 味噌 豆腐 など	ごま ナッツ など	わかめ ひじき 海苔 など	糸黄緑色野菜 淡色野菜 根菜 など	青魚 白身魚 たこ 貝 など	舞茸 しいたけ えのき など	ジャガイモ サトウモロこ かぼちゃ など

「まめ」：豆類 豆類には良質なたんぱく質が含まれます。カルシウムやマグネシウムも豊富で、納豆にはビタミンKも含まれています。

「ごま」：種実類 アーモンドや栗、銀杏なども含まれます。ミネラルやビタミンE、たんぱく質が豊富です。

「わかめ」：海藻類 カルシウムやビタミンK、鉄分、食物繊維などが豊富です。

「やさい」：野菜類 様々なビタミンやミネラルが含まれます。

「さかな」：魚介類 良質なたんぱく質が豊富で、イカやタコにはタウリンが豊富です。

「しいたけ」：きのこ類 ビタミンDや食物繊維が豊富です。

「いも」：芋類 食物繊維が豊富で、ビタミンCや炭水化物も含まれています。

### 摂り方のポイント

- 今までの食事に足りない物を少しプラス！  
…サラダにごまをふる、魚の頻度を増やす
- まずは週に1～2回やってみる！  
…朝食をパン食から和食にするだけでも○

(献立例)

鮭の塩焼き(鮭)→さ

野菜の白和え(ほうれん草、人参、ごま、豆腐)→ま・ご・や

さつま芋のみそ汁(さつま芋、わかめ、しめじ、味噌)→ま・わ・し・い