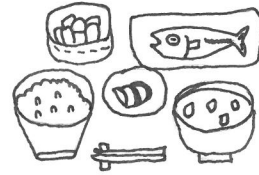


いちじゅうさんさい
一汁三菜とは

和食の基本は主食となるご飯に汁物、おかずの3品です。

このように献立を考えると、栄養バランスの良い食事ができあがります。おかずは主菜1品に副菜を2品が理想ですが、お漬物などのように質素ながらも旬の食材を取り入れると彩りも豊かな食卓になります。3品作れないときは、汁物の具を増やすなどの工夫をこころがけてみましょう



~不足しがちな鉄・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう~

激しい運動をしている人の中には、鉄やカルシウムなどのミネラルが不足したり、疲れがたまってビタミン類が不足したりすることがあります。

そのような場合にはこれらの栄養素を食事で効果的にとるように工夫しましょう。

間食には・・・

ドライフルーツや牛乳などをとりましょう。

食事には・・・

野菜料理や果物を1品プラスしてみましょう。

食事に気を付けて、運動を楽しみましょう。睡眠と休養を十分にとることも大切です



あき しょくちゅうどく ちゅうい
秋の食中毒に注意

夏に食中毒に注意する人は多いと思いますが、秋は油断は禁物です。秋口に注意したいのが、「腸炎ビブリオ」という菌です。塩分を好むために海の中にひそんでいて、魚介類に付着します。特徴的なのは、一般の細菌に比べ、増殖するスピードが速いことです。このため、腸炎ビブリオ菌のついた生の魚などをそのままにしておくと、あっという間に菌が繁殖してしまいます。刺身や寿司、生の魚介が入った仕出し弁当などは、十分注意が必要です。

こ ちま みの じみかく たいせつ
子どもの味覚を大切に

食材は、種類や調理法によって味が変わります。秋の味覚のさつま芋や芋里などは、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で十分美味しく食べることができます。味覚の発達にはふだんの食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味などの味覚は、子どものころに育ちます。感じたことを言葉にすることで、味覚だけではなく表現力も身につきます。