

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
220 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「豚しゃぶの薬味サラダ」

材料 (1人分)

- 豚肉 肩ロース 70g
- みょうが 5g
- しそ 2g
- しょうが 5g
- レタス 30g
- トマト 30g

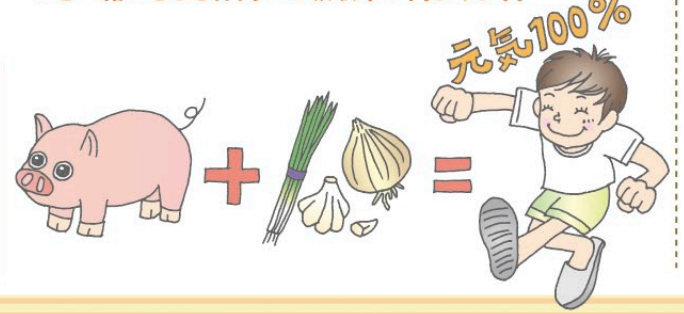
- たれ**
- みそ 小さじ1
 - さとう 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2
 - 味ポン 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 玉ねぎ (みじん切り) ... 少々

作り方

- ①みょうが、しそ、しょうがはせん切りにする。
- ②レタス、トマトは食べやすく切る。
- ③豚肉はゆでて冷ましておく。
- ④ボールに材料を全部入れ、合わせておいたたれで混ぜ合わせる。

『豚肉』で疲労回復!!

豚肉には、糖質代謝に関与し**疲労回復に効くビタミンB1**が多く含まれています。
ビタミンB1は、糖質が分解されてエネルギーに転換されるのに不可欠な栄養素で、不足すると疲労物質といわれる乳酸などが体内にたまり、疲労や筋肉痛の原因になります。また、神経機能を正常に働かせる作用もあり、不足すると手足のしびれや反射神経の異常等の症状が現れます。ビタミンB1は、にんにくやねぎ、たまねぎ等に多く含まれる**アリシン**と一緒にとると体内への吸収率が高まります。



豚しゃぶの薬味サラダ

編集後記

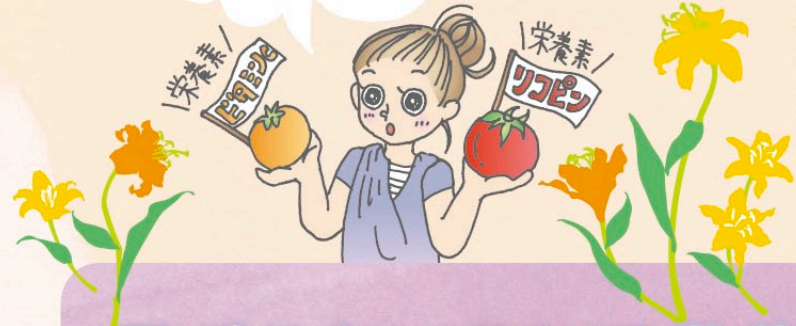
「日出ずる国」は、太陽のみならず、多くのことを世界で最初に体験する運命にあるようだと書いた記事がありました。日本は、原発投下、パブル崩壊と二十年の景気低迷、千兆円の公的債務、超高齢化社会と社会保障問題など、今後どこかの国が体験するかもしれない難問に率先して取り組んできたというわけです。そして今日、未曾有の大震災と原発事故で、類をみない規模の復興と原発問題がそれに加わりました。

岩手県で活動した岡山県医療救護班の報告会では、「もっとできることはなかったか」という要員の思いが多く聞かれました。強い思いがあっても、支援に結びつかない歯がゆさは、報道のようにな多くの場面で見受けられます。どうか人々の知恵と力を集結して問題を解決して欲しいと願うばかりです。

「日出ずる国」は世界で最初に答えを出せるはずで。
(編集委員)

「栄養のはなし」

みかんに含まれるビタミンCやトマトのカロテンなどは、**栄養素**であって**栄養**ではないんですよ。



栄養とは、自然界から摂取したいろいろな物質を、消化・吸収によって体内に取り込み、分解や合成によって、成長や生命維持に必要な人体特有の成分に変換させることです。

体内での**栄養**の為に、外界から摂取される要素が**栄養素**です。

えいよう
えいようそ
って何？
『**栄養**』
『**栄養素**』

日ごろとっている栄養素をご存知ですか？

1 糖質

糖質は、ご飯、パン、麺類、砂糖、果物などに含まれ、主にエネルギー源として利用されます。1gあたり4キロカロリーあります。



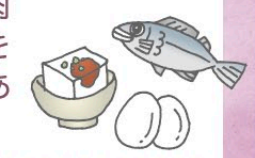
2 脂質

脂質には、サラダ油のような植物性のものと、ラードやバターのような動物性のものがあります。主にエネルギー源として利用され、1gあたり9キロカロリーあります。利用された残りは体脂肪として体に蓄積されます。



3 たんぱく質

たんぱく質はアミノ酸によって作られているもので、肉や魚、豆、卵などに含まれ、主に血液、筋肉などの体を作るもとになります。また、エネルギー源にもなり1gあたり4キロカロリーあります。



4 ビタミン

ビタミンは水に溶けるものと脂に溶けるものがあり、微量で体の働きを調整します。私たちの体では作ることができません。



5 ミネラル

ミネラルは体の生理的機能を調節します。比較的多くとるものには、カルシウム、ナトリウム、カリウムなどがあります。また、体内で微量に存在し、重要な作用を示すミネラルのことを微量ミネラルといい、鉄、亜鉛、銅などがあります。

次回は、「経管栄養について」です。