

知っているようになる

栄養コラム

vol.3 バランスの良い食事をとろう

© 2009 OSAKA F.C. / SAKURAL D



ほごしゃ
保護者の
みなさまへ

効率的な栄養摂取に おすすめのメニュー紹介



とうしつ
糖質
×
ビタミンB1

塩焼きそば



カルシウム
×
ビタミンK

カツオのたたきと水菜のサラダ仕立て

詳しいレシピはこちらから



バランスの良い食事は どうして大切？

バランスの良い食事とは一体どのような食事を表しているのでしょうか？

バランスの良い食事は一般的に身体の健康のために必要なエネルギーや栄養素がそろっている食事を指しています。具体的には主食・主菜・副菜がそろった食事や5大栄養素がそろった食事などの例を用いて表現することが多いです。もちろんバランスの良い食事は身体に必要な栄養素がそろっているという点でも優れていますが、様々な食品を組み合わせる事で栄養素を効率良く身体に吸収し、体内でその役割を十分に発揮できるというメリットがあります。

苦手な食材を完食することは難しいですが、身体の成長・健康のために、まずは1口だけでも食べてみる事から始めてみましょう。

効率の良い栄養摂取のポイント

身体により良い影響を与える栄養素の組み合わせ例を詳しく見てみましょう。

①糖質+ビタミンB1

ビタミンB1は糖質をより効率良くエネルギーに変換します。

多く含む食品

糖質 ご飯・パン・めん類・いも類 など

ビタミンB1 豚肉・うなぎ・大豆 など

②カルシウム+ビタミンD+ビタミンK

ビタミンDとビタミンKはカルシウムの吸収を促し骨作りをサポートします。

多く含む食品

カルシウム 牛乳・ヨーグルト・小魚 など

ビタミンD きくらげ・しらす・鮭 など

ビタミンK 納豆・ひじき・めかぶ など

イベント情報

※詳細・申込は右下のQRコードから！

●オンライン(Zoom)栄養講習会 (小学生の保護者様向け) 「初受講歓迎！献立の立て方のポイント」

毎日の食事準備で悩みがちな献立の立て方やポイントについてお話します。

(日時) 2021年10月8日(金)11:00~

(参加人数) 各回20名

(参加費) 無料

2021年10月30日(土)11:00~17:00~

2021年11月16日(火)11:00~



セレッソ大阪スポーツクラブ
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB



お申し込みはこちら



これを読めばきっと

今日から君も

食べ物
はか
博士



YouTubeチャンネル

セレッソ大阪スポーツクラブの
YouTubeチャンネルでは
食べ物についてわかりやすく勉強できる
動画を配信しているよ！

セレッソ大阪スポーツクラブ

検索

ぜひチェック
してね！



みんなは秋をどう過ごす？

芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋など

「○○の秋」という言葉を聞いた事があるかな？

どの言葉も秋に関連があるから、

このような表現が用いられているんだ。

では「食欲」と「秋」はどのような関連があるんだろう。

今では季節を問わず様々な食品を

手に入れる事ができるけれど

昔は季節ごとに作物を育て収穫していたよ。

「秋」は「実りの秋」という言葉にもあるように
多くの食物が旬を迎え最も食べ物が豊富な季節なんだ。

そんな秋にはいつもより食欲が増すという考えから
「食欲の秋」という言葉が生まれたと言われているよ。

秋の食材から元気をもらって

勉強やスポーツに

一生懸命取り組める季節にしたいね。

旬の食材はどうしてすごい？

秋に旬を迎える食材には

どんなものがあるか思い浮かぶかな？

サツマイモ、栗、きのこ、さんま、鮭、リンゴ、、、など

たくさんの食材があるね。

では、どうして旬のものを食べると良いと

言われているんだろう？

旬の時期は食材が最も栄養素を含み、
普段に比べて価格が安く販売されるという

特徴があるからなんだ。

みんなにとっても良いことばかりだね。

ぜひ旬の食材を

食事に取り入れてみよう！



秋の食材クイズ

Q. サツマイモをより甘くする方法は？

- A. 素早く火を通す
- B. 冷蔵庫で保管する
- C. ゆっくりと火を通す

(正解：C)

【解説】

サツマイモはゆっくりと火を通すことで
より甘くなるという特徴があるよ。

またサツマイモは寒さに弱いので
冷蔵庫での保管は避けた方が良かった。

新聞紙にくるんで日光の当たらない
涼しい場所で保管するのがおすすめだよ！

