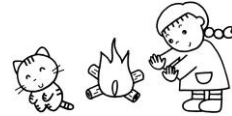


山の木々も色づき始めて、紅葉の美しい季節となりました。寒さに向かいますので、体調を崩さないためにも、生活リズムを整え、バランスの良い食事を摂るようにしましょう。

<食事のバランス>



体の健康を維持するためには、たくさん摂取する必要のある「炭水化物」「脂質」「たんぱく質」の三大栄養素以外にも、ミネラルやビタミンなどの微量栄養素も大切になります。

色いろな種類を組み合わせることで、足りない栄養を満たすことができます。



微量栄養素とは…
ミネラルやビタミンなどは、体の機能を調節したり維持したりするために欠かせない栄養素です。

ミネラル：体の調子を整えたり、体を作る材料になります。

- 骨や歯など、体を構成する成分になる
カルシウムやマグネシウム、リンなど
- 体液の酸度、アルカリ度、浸透圧を調整して、体液の量をコントロールする
ナトリウムやカリウムなど
- 酵素や補酵素、ホルモンを構成する成分になる
マグネシウム、亜鉛、銅など
- 神経や筋肉の働きを調整する
カルシウム、カリウム、ナトリウムなど



ビタミン：生命を維持するために必要な多くの機能を助ける働きがあります。

- エネルギーの代謝を助ける
ビタミンB₁、ビタミンB₂、ナイアシンなど
- 免疫や体の組織を強化する
ビタミンA、ビタミンEなど

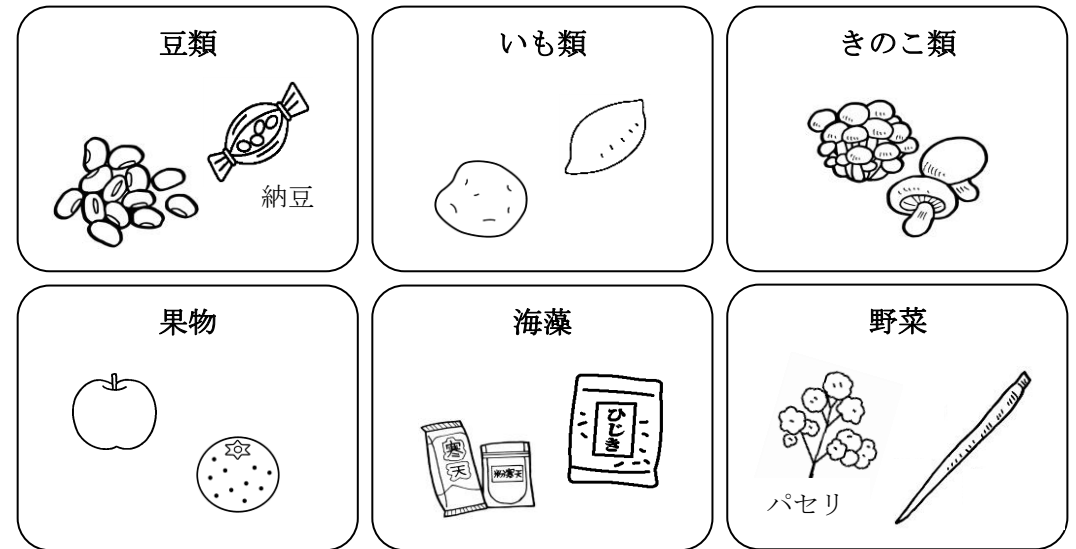


「一日3食しっかり食べる」「主食、主菜、副菜をそろえて食べる」「色いろな野菜をたくさん食べる」などを心がけ、毎日の充実した食生活を過ごすようにしましょう。

<食物繊維とは>

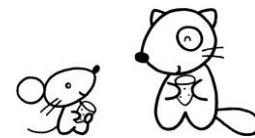
食物繊維とは、食べ物に含まれている成分の中で、体内で消化できない成分のことです。「第6の栄養素」とも言われ、主におなかの調子を整えたり、よく噛まなければならないことで生活習慣病を予防する効果があります。

食物繊維を多く含む食品には…



<簡単さつまいも餅の作り方>

- | | |
|----------------|--|
| 材 料 < 10 個 分 > | 作 り 方 |
| さつまいも 100g | ① さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、鍋で茹でる。 |
| 片 栗 粉 大さじ4 | ② さつまいもが軟らかくなったら、ザルに上げて水を切り、ボールに移してつぶし、豆乳を加えて混ぜ合わせる。 |
| 豆 乳 大さじ1 | ③ ②に片栗粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。 |
| | ④ 小判状に丸め、レンジで2分程度加熱する。 |



* さつまいもの甘みがありますが、お好みで砂糖を加えたり、きな粉をまぶしても美味しくいただけます。

* 豆乳の代わりに牛乳でも作れます。