栄養便り 10 月号　vol.75

　こんにちは！
ついに緊急事態宣言が解除されました。　とはいえ、気をつけて行動をしましょう。
食欲の秋ですから、美味しいものをたくさん食べましょうね。
どこで食べるか？
福助でしょ！

【栄養バトル】～炭水化物比較～

食品名（100ｇ）	エネルギー（kcal）	炭水化物	食物繊維総量	鉄	カルシウム	ビタミン B1
玄米	152	35.6g	1.4g	0.6mg	7mg	0.16mg
白米	157	36.1g	0.3g	0.1mg	3mg	0.02mg
麦飯	118	28.5	4.2g	0.4mg	6mg	0.02mg
うどん	95	21.6g	1.3ｇ	0.2mg	6mg	0.02mg
そば	130	26.0g	2.9ｇ	0.8mg	9mg	0.05mg
パン	248	46.4ｇ	4.2ｇ	0.5mg	22mg	0.07mg

炭水化物の代表選手たちに登場してもらいました！エネルギーが違うので比較が難しいです。
白米・玄米は炭水化物も多く貴重なエネルギー源となっています。
玄米・麦飯は微量栄養素も豊富ですね！

～管理栄養士のつぶやき　No4　～栄養のある食べ物とは～
皆さんは、栄養のある食べ物とはどんなものを思い浮かべていますか？
カロリーの高いもの？たんぱく質豊富なもの？ビタミン・ミネラル豊富なもの？
私の定義は、同じカロリーで比較した時に栄養素量が多いもの。あと、水分含量は気にします。
1 日に摂るべきエネルギー量は、成人で概ね 2,000kcal 前後です。
栄養素を満たしたとしてもエネルギーオーバーしていれば肥満になってしまいます。

★イベント情報

10/6(水)栄養談義
10/8(金)運動会
☆惣菜セット配達 450 円やってます！
☆麦飯丼 500 円お野菜増し増し！

デイサービス福助　管理栄養士：田森
☎054-269-6683
fukusuke6683@gmail.com
URL　http://www.keito-fukusuke.jp/
福助弁当ライン公式＠fukusuke で検索

デイサービス福助ホームページ

福助弁当ライン公式

～管理栄養士のつぶやき　No.3　～栄養量を比べるのは難しい～
○○はたんぱく質豊富！○○は食物繊維が多い！という情報を聞くことは多いと思います。
ただ単純な数字だけを鵜呑みにしては危険です。
栄養素量は、基本的に 100ｇで計算されています。また、乾燥されている状態のものもあります。
玄米 100ｇは食べられるけど、きくらげ 100ｇは食べられる量ではありません。
食べられる量、習慣的に摂取するものかどうかを踏まえてみる必要があります。

～管理栄養士のたわごと　No.2　～
栄養とは？
栄養士の世界では、『栄養』と『栄養素』は区別して語られます。
『栄養素』は、食べる前の料理の化学式の羅列。
『栄養』は、食べてから体の中に作用する効果。
つまり大事なのは『栄養素=内容』ではなく『栄養＝結果』である。
人の体は、一人一人違うわけで、消化・吸収のされ方も違うのです。
自分の健康管理は、総論から各論へ。

～管理栄養士のたわごと　No。1　～
最近、環境問題が注目されています。
レジ袋有料化・電気自動車へのシフト・CO2 削減・再生可能エネルギーなどなど。
今や肉を食べることも環境負荷だと言われ始めています。
理由を聞くと納得出来る部分もあるが・・・
そもそも便利で豊かな生活を手放してでも、やりたいのかどうかを聞いてみたい。
最近では、環境問題がビジネスの種になっているようにも感じる。
この大波にあがらうことは、もう出来ない。
福助弁当エコ対応のため弁当容器変更に伴い、惣菜セット 1,000 円になります。
皆さん環境のために買ってくれますよね？？？？？（笑）

～連載～　～捨てない食べ方　第８回～
今回は、捨てない食べ方上級編を教えます。
職場や友人からお菓子をいただくことって結構ありますよね。
溜まってしまうことも・・・。
だったら自分でお菓子を買うのはやめて、いただき物でおやつの時間を作りましょう！
ダイエット＆節約になります。毎日食べられないお菓子はおいしいですよ。

～連載～　～捨てない食べ方　第７回～
捨てない食べ方の最大のコツは、買い溜めしないことです。
スーパーの特売になるとついつい余分なものを買ってしまう事もあるかと思います。
買いすぎて食べきれなくて捨ててしまうなんて事はありませんか？または、無理して食べてしまうなんてこともあるかもしれません。
　近年、スーパーは年中無休でやっているので安心してください。
特売で節約したつもりでも、使い切れなくて捨ててしまえば逆に浪費になりますから覚えておいてください。

～連載～　～捨てない食べ方　第６回～
皆さん料理は、食べ切れる分だけ作って残さず食べ切っていますか？
とはいっても、少人数の料理を作るのは大変なこと。
だったら、最初から残ることを前提に１週間程度の献立を考えましょう。
料理が残ったら次の日のつまみにしても良いでしょうし、小鉢にすれば品数も多く豪勢になります。
それでも食べきれない場合は、作った日に冷凍してしまいましょう。
作るのがめんどうくさい日には、レンチン料理人なってしまいましょう。

～連載～　～捨てない食べ方　第５回～
皆さん料理は、食べ切れる分だけ作って残さず食べ切っていますか？
とはいっても、少人数の料理を作るのは大変なこと。
だったら、最初から残ることを前提に１週間程度の献立を考えましょう。
料理が残ったら次の日のつまみにしても良いでしょうし、小鉢にすれば品数も多く豪勢になります。
それでも食べきれない場合は、作った日に冷凍してしまいましょう。
作るのがめんどくさい日には、レンチン料理人なってしまいましょう。

～連載～　～捨てない食べ方　第４回～
お刺身の盛り合わせをスーパーで購入することもあるかと思います。
そこに付いている小袋の醤油・ガリなどは使っているでしょうか？
小袋は冷蔵庫に取っておくという方も多いのではないでしょうか？
結局使わずに捨てることになっていませんか？
そんな時は、煮物や和え物に使うことをおすすめします。
ガリやワサビも野菜と和えれば立派な料理になりますので是非工夫して捨てない食べ方を実践しましょう。

～連載～　～捨てない食べ方　第３回～
皆さんは、食事を残すことがありますか？
盛り付けの時に、自分の食べれる量だけ取り分ける等の工夫をしていれば捨てることはないかと思います。メイン料理に野菜などを付ける場合は、食べることを考えて盛るようにしましょう。
刺身の褄は食べますか？自分で作ると食べ残すことに気が引けますよ。
食べることを前提とすれば、新鮮な大根を選んで丁寧に切ると思います。
スーパーに並んでいる刺身盛り合わせの褄の大根は、食べきれますか？
多く見せるために多すぎると思いませんか。
もったいないですよね。

～連載～　～捨てない食べ方　第２回～
コンビニやスーパーで売り切れていて不満に思うことはないだろうか？
そのわがままな感情が食品ロスを生み出している。
惣菜屋もレストランも食材がなくなり閉店なんて最近ではみたことがない。
売れ残った、その食材はどこに消えていくのか？
次の日に売るのか？
職員が持ち帰るのか？
・・・お金を払ってゴミ回収業者に回収してもらうのである。
お金を払ってお金を捨てる....わけだ。

～連載～　～捨てない食べ方　第１回～
食べ物を捨てるということは、お金を捨てることである。
あなたは、お金を捨てたことがありますか？
おそらくないでしょう。
食べ物を捨てたことはありますか？
少なからずあるでしょう。
贅沢すぎる時代・飽食の時代、ダイエットの為に食べ残すことを推奨する有識者すらいる時代。
食品においては、たくさん食べても低カロリーを謳い文句に日々研究開発されています。
『低カロリー＝善　高カロリー＝悪』　・・・おかしくないですか？
さらには、世界人口の 8.9%は飢餓で苦しんでいるのです。
と、壮大な事実を前置きしましたが、捨てないで食べることをただただ実行していきましょう。