

栄養便り 7月号 vol.84

7月になる前に梅雨が明けました。
さあ夏だ！というには早すぎますね。
夏になると熱中症が気になります。
私は『しっかり食べましょう』と大きな声で言いたいです。

なぜなら**食事は大きな水分攝取**となっています。

～栄養メモ 大豆の力～ •・・ 栄養成分と働き・・

良質なたんぱく質と脂質を多く含み『畑の肉』といわれます。苦み成分サポニンには抗酸化作用があり、がんや生活習慣病を予防。豊富なリノール酸やレシチンは血中コレステロール値を下げます。女性ホルモンと同様の働きをする大豆イソフラボンは更年期障害解消に有効です。

上手な食べ方

大豆を水煮漬けてもどした漬け汁には栄養分が溶け出しているので、捨てずに煮汁に使う

主な主要成分と含有量（100g当たり）

たんぱく質 33.8g (男 60g/女 50g)

ビタミン B1 0.71mg (男 1.4 mg/女 1.1 mg)

葉酸 260 μ g (240 μ g)

カリウム 1,900mg (男 3,000mg/女 2,600mg)

鉄 6.8 mg (男 7.5 mg/女 10.5 mg)

() 内は成人が1日に摂取すべき推奨量

★イベント情報

7/7(木)流しそうめん

7/14(木)栄養談義

7/18(月)屋から居酒屋

7/28(木)たこ焼きの日

～管理栄養士のつぶやき No.13

大豆と大豆製品。似ているようで違うんですよ。

大豆≠大豆製品

大豆≠おから！！！

詳しくは、成分表または栄養士までお尋ねください！

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



福助弁当公式



～管理栄養士のつぶやき No.12

『レバーは、最強食材』だと個人的には思っていますが、はっきり言い切ることが出来ません。摂り過ぎたら体調を崩すし、バランスが良くないと効果を発揮しなかつたり・・・栄養士の歯切れの悪さは、このような理由なんですね・・・

～管理栄養士のつぶやき No.11

『栄養豊富』というとよく聞こえますが、比較には注意が必要です。100 g のひじき食べれますか？100 g のパセリ買ったことがありますか？（笑）

～管理栄養士のつぶやき No.10

新年度になり栄養相談業務をやっていきたいと考えています。

ただ、考えているだけではやれないので、営業の数をこなそうと思います。

チラシがポストに入っていたらみてあげて下さい。

～管理栄養士のつぶやき No.9

ウクライナ情勢が緊迫した状態になっています。

この状況になって口喧嘩しているうちが幸せだと感じます。

そして、毎日おいしく食事を食べるのが当たり前じゃないかもと・・・

食べ物は、大切に。

～管理栄養士のつぶやき No.8

今年もお餅を詰まらせてなくなった方が全国にいらっしゃいました。

・・・皆さん餅が食べたいんです。

食欲って頭で考えるものではないと感じました。

今年も命がけで餅を食べました（笑）

～管理栄養士のつぶやき No.7

この原稿は年末に書いているのですが1年が過ぎるのは本当に早いものです。

1年を振り返って『あれもやった、これもやった』という年になっていたかというと・・・

『あれもやってない・これもやってない』・・・

2022年は、箇条書きに出来るように頑張っていきたいものです。

～管理栄養士のつぶやき No.6 栄養士の自己洗脳

栄養士の人は、ジャンクフードは食べないんですよね？と、よく聞かれます。

答え 食べます。ただ、一般の方に比べたら頻度は少ないよう感じます。

なぜか？知識があるから。もう一つは、言霊のごとく伝えて回っているから。ジャンクフードは、控えましょう・控えましょう・控えましょう・控えましょう・・・自分が暗示にかかりてしまいました（笑）

～管理栄養士のつぶやき No5 気づいちやった！？～ 最近、ご飯の少ない弁当を1週間ほど食べて過ごしていました。話題の低糖質ダイエット？！（笑）痩せる気はないでお腹が満たされるまで食べます。すると・・・おかげばっかり食べることになります。すると・・・塩分摂取量が増えちゃいました！ ななな！なんと！こんな落とし穴が！

～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。

～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も、やりたいのかどうか聞いてみたい。

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事になってしまいませんか？

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事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。

刺身の棗は食べますか？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棗の大根は、食べりますか？

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っ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、お金を捨てる事である。

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。