

栄養だより

No. 28 2025 年 7 月号

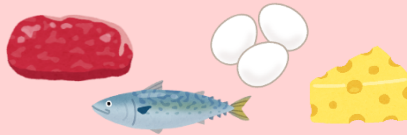
8 月 4 日は栄養の日！

8 月 4 日は 8(エイ)4(ヨウ)の語呂合わせから「栄養の日」8 月 1 日～7 日は「栄養週間」です。皆さんは日頃から栄養バランスを意識して食事を摂っていますか？今回は私たちの身体に必要な栄養素を 5 つに分けてご紹介します。様々な栄養素をバランスよく摂り、暑さに負けない生活を送りましょう。



たんぱく質

肉、魚、卵、乳製品、大豆製品



五大栄養素をバランスよく摂るには、主食・主菜・副菜を揃えることがポイントです

炭水化物

ごはん、パン、麺類、いも類



糖質や脂質と同様にエネルギー源となる。筋肉、内臓、皮膚、血液など身体の主要な構成成分となる。

脂質

油、バター、マヨネーズ、ナッツ類



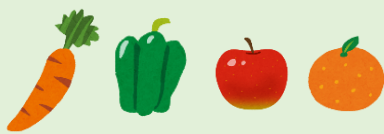
五大栄養素

脳や体のエネルギー源になる糖質と、便秘予防や血糖値上昇を抑制する食物繊維に分けられる。

糖質やたんぱく質と比較して少量で多くのエネルギー源となり、細胞膜やホルモンの構成成分となる。

ビタミン

野菜類、果物類



エネルギー産生を助ける。身体の機能を正常に保つ。

ミネラル

海藻類、小魚、キノコ類



歯や骨の構成成分であり、体内の水分調整など、身体のあらゆる機能を調整する。

和風ガパオライス

☆材料 (2 人前)

- ・ ご飯 300g
- ・ 豚ひき肉 200g
- ・ ピーマン 60g
- ・ パプリカ 60g
- ・ エリンギ 40g
- ・ 玉ねぎ 120g
- ・ 大葉 2 枚
- ◆ 酒 大さじ 2
- ◆ 砂糖 大さじ 1
- ◆ 酢 大さじ 1
- ◆ 醤油 小さじ 1
- ◆ 塩 少々
- ◆ ウスターソース 大さじ 2

☆作り方

- ①ピーマン、パプリカ、エリンギ、玉ねぎを 1cm 角に切る。
- ②フライパンでひき肉を炒め、火が通ったら①と◆を加えて炒める。
- ③皿にご飯と②を盛り付ける。
- ④②のフライパンで目玉焼きを作り、盛り付ける。
- ⑤千切りにした大葉をのせたら完成。

～おすすめレシピ～



単品料理でも手軽に五大栄養素を！

掲示期間 2025 年 7 月 1 日～9 月 30 日 栄養管理室