

ガスパチョ

9月の残暑に、さっぱりとした冷製スープが合いました。トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用があります。



鯖のねぎ味噌焼き

ふっくらやわらかい鯖に、こんがり焼けた香ばしい味噌でご飯が進みます。簡単なのでご家庭でもお試しください。



鶏肉のママレード焼

ママレードジャムに、バターと醤油を合わせて、鶏肉に漬け込み焼きました。甘酸っぱい中に醤油のアクセントが効いてご飯にもよく合います。

えいよう



味覚の秋というように、おいしそうな旬の食材を目にすることが多くなりました。育桜の給食でも、旬の食材をふんだんに使用したメニューを提供しますので、栄養士だよりでも一部ご紹介いたします。



秋は比較的心地よい気候で、何をするにも取りかかりやすい季節です。新しいことに挑戦したり、趣味に没頭してみるのもいいですね



えいよう秋号、ぜひ楽しんでお読みください！



2024 秋

厚揚げの お好み焼き風

ミルクバターみそ汁

キャベツ、ツナのシンプルですが旨味のある具材に、牛乳とバターのコクがマッチした、一ひねりあるお味噌汁です。



カリッと焼いた厚揚げに、お好み焼ソース、マヨネーズ、かつお節、あおのりをかけたら、まさにお好み焼のよう！



きのこピラフ クリームソースかけ

秋の味覚のきのこを沢山使い、パラパラのピラフを作ったら、上からホワイトソースをかけます。ホワイトソースのとろみが美味しい温かい一品です。



腸活のすゝめ

「腸活」という言葉を聞いたことはありますか？腸内環境を整え、健康的な身体を目指すことです。そのためには、腸内細菌である善玉菌や悪玉菌のバランスを整えることが重要です。特に悪玉菌を過剰に増やさず、善玉菌の割合を増やしていくことがポイントになります。

悪玉菌が増えてしまう原因とは



たんぱく質や脂質に偏った食事
(特に動物性脂質の多い欧米食など)



自律神経が乱れる
不規則な生活リズム



過度な精神的ストレス

悪玉菌が増えすぎると腸内環境が悪くなり、善玉菌が増殖できなくなってしまう。

腸内環境が悪いと、、、？

代謝が悪化し肥満や
肌荒れ、にきびの原因に

免疫力低下に伴い
風邪をひきやすくなる

大腸の動きが弱まり
便秘になる

セロトニンが減少し
気分が落ち込んでしまう

腸内環境を整えよう！ 4 選

①発酵食品を食べ合わせよう

複数の発酵食品を組み合わせることで整腸作用の相乗効果が期待できます。
納豆×キムチ、鰹節×味噌キムチ×チーズ、甘酒×ヨーグルトなどがおすすめです。



②食物繊維を摂ろう

食物繊維は善玉菌のエサになるため、善玉菌を増やすのに効果的です。

海藻類や果物類に多い水溶性、穀類や豆類、きのこに多い不溶性、どちらもおすすめです。



③オリゴ糖を摂ろう

食物繊維と同じく、オリゴ糖も善玉菌のエサになって善玉菌を増やします。ごぼう・玉ねぎ・バナナなどに多く含まれています。特定保健用食品の市販のオリゴ糖製品もお手軽です。

④継続して食べよう

善玉菌は腸内にある程度の期間は存在しても、住み着くわけではありません。

手に入りやすい納豆やヨーグルトなどを毎日続けて摂取し、腸に定期的に補充することが大切です。

Point!



キムチやチーズなど、選ぶ物によっては塩分や脂質が高かったり、市販のオリゴ糖製品も摂り過ぎるとお腹が緩くなりやすいので注意が必要です。毎日少しずつ摂取して腸活を習慣化していきたいですね。また、日頃からストレスを溜めすぎないことも意識していきましょう！

チーズおからハンバーグ

豆腐ではなく、おからを混ぜて作りました。かさ増しになるだけでなく、低カロリーで食物繊維が豊富といったメリットがあります！



きのこの塩麴パスタ

塩麴には旨味、コク、自然な甘みがあり、どんな料理にも合います。今回はきのこの旨味や風味を引き立てるパスタに使用しました。

納豆肉味噌丼

こってり濃い目のみそ味がとてもご飯に合います。
レシピも参考にしてみてください！



味噌ドレッシングサラダ

味噌、オリーブオイル、酢を同じ割合、砂糖を少量合わせた手作りドレッシングです。ドレッシングがない時や、普段のサラダに飽きたらぜひお試しください。



10月は腸活強化月間として

フェアを行いました



鶏の甘酒チリソース

砂糖と水の代わりに甘酒を入れました。ほんのり甘酒が香り、まろやかさもプラスされます。

コラム

〓 栄養バランスでフル充電：素敵な毎日のために〓
外出先でスマホの充電が切れそうになり、焦った経験はありませんか？外出前は、出来るだけ充電を100%にしておくとか心ですね。実はこれが、私たちの身体にも同じことが言えるのです…。

私は、趣味でマラソンをしています。1回のレースでエネルギーを2000kcal以上消費します。普段から行っている練習もエネルギーを大きく消費するので、エネルギー源である糖質は、普段の練習でのパフォーマンスを上げるためには必須です。

フル充電の状態とは、食事をしっかりと摂ることです。特に糖質を多く含む主食を抜かないようにします。また、糖質をエネルギーに変える時に必須となるビタミンB1（豚肉や大豆・大豆製品など）とセットで摂ることで、エネルギー代謝を促すことが出来ます。そうすると、スタミナ切れにならないようになります。

そして、筋肉の受けたダメージを回復させるために、たんぱく質もしっかり摂ります。マラソンを始めてから、「糖質・ビタミンB群とC・たんぱく質・鉄分・カルシウム」は、意識して食事するようにしました。

他にも、食事を摂ってから走り出すまでの時間を逆算してエネルギーを補給したり、こまめな水分補給で脚攣りや脱水の予防をしたり、色々考えます。大会前の食事は特に重要で、走りながらお腹の調子が悪くならないように、腸のコンディションにも気を付けます。前日の食事、当日の朝の食事、レース中の補給食はメモや写真で残すようにして、後で振り返りをします。

私たちの身体は、食べ物で作られています。ご自身の生活の中で不足しがちな栄養素は、ありませんか？主食・汁物・主菜・副菜をしっかりと食べることが大切です。運動・栄養・睡眠のバランスをしっかりと整え、疲れ知らずの身体作りをして行きましょう。



簡単で栄養素たっぷり！

納豆肉味噌丼

材料(2人分)	
豚ひき肉	80g
人参	1/4 本
たまねぎ	1/8 個
しめじ	1/4 株
ごま油	適量
ひきわり納豆	1~2 パック
★酒	小さじ 1
★砂糖	小さじ 1
★醤油	小さじ 1
★味噌	小さじ 2
炊いたご飯	適量
こねぎ	適量



作り方

- ① ★の調味料を合わせておきます。
- ② 人参、たまねぎ、しめじはみじん切りにします。こねぎは薄い小口切りにします。
- ③ フライパンにごま油を敷き、豚ひき肉を炒めます。
- ④ 肉の色が変わったら、人参、たまねぎを入れて炒めます。
- ⑤ 人参、たまねぎにほとんど火が通ったら、しめじを入れて炒めます。
- ⑥ 全体に火が通ったら、★の調味料で味付けをします。
- ⑦ 火を止めて、最後に納豆を合わせます。
- ⑧ 温かいご飯の上に盛り付け、こねぎをトッピングします。



肉と野菜を
大きな鍋で
炒めています



イチオシ

えいようしれぴ

サクサク食感

ハーブソルトがおいしい味を出しています♪

魚のパン粉焼き

材料(2人分)	
魚の切り身	2 切
塩・こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ 1
パン粉	10g
ハーブソルト	少々
付け合わせ野菜	適量



作り方

- ① 魚の切り身に塩・こしょうをふり、10 分置きます。
- ② ペーパータオルで魚の水分を取り、マヨネーズをまぶします。
- ③ パン粉とハーブソルトを合わせて、魚にふりかけます。
- ④ オーブンやオーブントースターで 10 分程焼きます。



マヨネーズを塗
っていきます



パン粉が良い
色に焼きあがり
ました♪

魚は鯖、鮭、カレイ、タラなどがおすすめです。豚肉や鶏肉でも美味しくいただけます。今回はハーブソルトのフレーバーを入れましたが、カレー粉、ガーリックパウダー、粉チーズなども合うのでアレンジもぜひお試しください。