

スポーツ・行楽・芸術・読書、そして味覚の秋がやってきました。過ごしやすい季節ですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけ、充実した日々を送りましょう。



スポーツには多くのエネルギーが必要



わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日3食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

疲労回復に役立つ栄養素



ビタミンB₁

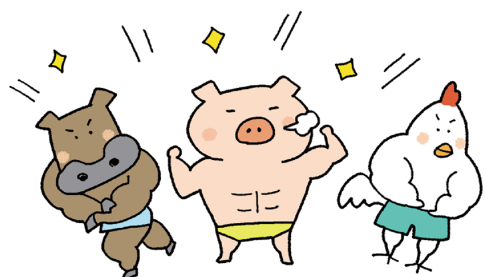
体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン（硫化アリル）

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。



体をつくる 栄養素が豊富な 肉



肉は、良質なたんぱく質が含まれています。たんぱく質は、筋肉や血液や内臓などの体の組織をつくるもとになるため、成長期に大切な栄養素です。

牛肉は、赤身の部分に鉄を多く含み、豚肉は、疲労回復に役立つビタミンB₁を多く含みます。とりのむね肉には、抗酸化作用や抗疲労効果があるイミダゾールジペプチドが多く含まれています。

10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



「手前から買う」で食品ロスを減らそう



調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにしましょう。

買い物は計画的に



食品が家にあるのを忘れてしまったり、安売りなどで買いすぎてしまったりすると、使いきれずに腐らせてしまう可能性があります。必要な分量やほかに使う予定があるか、使いきれかなどを考えて、計画的に買いましょう。



秋の味覚！ さんま

さんまは、秋にとれる魚で見た目が刀のようであることから、「秋刀魚」と書くといわれています。秋が深まると脂がのってきます。

