

みんなできたもん vol: 12月

こんにちは 栄養士の北島です。
今月から毎月栄養に関する情報を提供していきたいと思います。
今回は、現代型栄養不足について載せています。項目にいくつチェックが付きましてか？
あてはまる数が多かった方は、知らず知らずのうちに栄養不足になっているかもしれませんね。
お野菜や果物、海藻、きのこなども忘れずに意識して食べるようにしましょう♪



11月の行事食 で提供しました

ご当地グルメの日(11月10日)



- ◆味噌煮込みうどん
- ◆おにぎり
- ◆炒めなます
- ◆水羊羹



★愛知県の郷土料理★

●味噌煮込みうどん

・・・味噌煮込みうどんは、うどん料理であり、味噌仕立ての汁で煮込んだ日本の料理です。
主に土鍋を用いて煮込まれる事が多く、鍋焼きうどんの一種であるとも言えます。
味噌仕立ての煮込みうどんは、地域の代表的な郷土料理としている愛知県をはじめとして日本各地にあります。その中でも、愛知県は豆味噌仕立てであることが特徴です。



ビタミン・ミネラルのあいまなし

★こんな生活が栄養バランスの乱れに！！

チェック

- ☐ 食事が不規則
- ☐ レトルト食品やファストフードをよく利用する
- ☐ 外食が多い
- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 偏食がち
- ☐ 甘いものやアルコールが好き
- ☐ 肉類や揚げものが多い



★きちんと食べていても現代型栄養不足に！？



外食やインスタント食品など手間をかけずに簡単に食事ができる現代。
しかし便利さに謳歌する反面 “現代型栄養不良” が指摘される日本の食生活。
それはなぜでしょう？
欧米並みに高脂肪 高カロリーに傾きがちな現代の食生活。
過剰な栄養素がある一方でビタミン ミネラルをはじめ、食物繊維や身体に必要な脂質は不足しています。しっかり食べているつもりでも、バランス次第では三大栄養素が働くことが出来ず、健康を維持していくためのエネルギーになりません。
きちんと食事をしているのににもかかわらず、栄養不良に陥りかねない・・・これが現代の食生活に特有の盲点です。

12月の行事食

- ★ 12月1日(火) 開所記念日祝い膳
- ★ 12月24日(木) クリスマスだけのスペシャルランチ♪

