

# えいよう通信 11月号

発行：栄養科

生命の力が息づく食べ物には、  
健康パワーがいっぱい！！



栄養と言えば、5大栄養素（炭水化物、脂肪、たん白質、ミネラル、ビタミン）で、これらの栄養をしっかり摂ることが一番大切だと言われてきました。

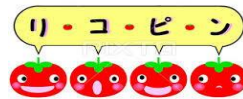
私も、20数年前、栄養学校では、とことんこの5大栄養素について学んで参りました。

しかし、現代、炭水化物、脂肪、たん白質の摂り過ぎ、ビタミンとミネラルは不足しているのが現状です。

そんなバランスの崩れた食生活を立て直し、身体機能を強化するのに欠かせないものが、

## ・抗酸化パワーのある食材

トマト・バナナ  
玉ねぎ・大豆・お茶  
パプリカ・ブロッコリー



## ・発酵パワーのある食材

ヨーグルト・納豆  
キムチ・チーズ・味噌



## ・浄化パワーのある食材

ココア・きのこ類・ゴマ  
りんご・こんにゃく



これらの3つのパワーは、単独で摂るよりも、合わせて摂ることにより、相乗効果が生まれます。

健康的で、身体機能を強化するために、体内の活性酸素を除去することが大切です。そのために、抗酸化パワーのある食品を多く取り入れましょう。

そして、食品中の抗酸化物質をより吸収しやすくするためには、発酵パワーのある食品によって腸内の善玉菌の働きをよくすること。

さらに、浄化パワーが整えば、腸内に溜まった老廃物を除去できます！

このように、3つのパワー食品は個別に摂るよりも、同時に摂ることがおすすめです。体内でそれぞれの効果を高め合い、生活習慣病に負けない身体づくりを！

今年の秋は、長雨や台風の影響で、爽やかな秋の晴天が少なかったように感じました。

私は、お陰様で好きな音楽を聴きながら、趣味のキルトを十分楽しめました。心がワクワクして、何時間でも集中できることがあるって、とても幸せですね！皆さんも、そんな時間を満喫して下さいね！

また、先月、珈琲講座にご参加下さった皆様、ありがとうございました！

次回も楽しい学びのある講座を目指して、企画して参りますので、宜しくお願い致します。 管理栄養士 小林