

えいよう通信 8月号

発行：栄養科

暑中お見舞い
申し上げます 

猛暑の夏、いかがお過ごしでしょうか？
エアコンを上手にを使って、室温調節しましょう。
食欲が落ちてしまったら、食べられるものを
食べられる時に！十分な睡眠も大切です！
どうぞ、ご自愛くださいね。

『栄養の日』をご存知ですか？

日本栄養士会は、昨年、8月4日を**栄養の日**、8月1日～8日を**栄養週間**に制定し、記念日として登録しました。

7月31日栄養改善法公布、8月1日公益社団法人設立日、
8月2日健康増進法公布など、栄養に関連する記念日が多数ある
この時期に、親しみを持ってもらうために制定されました。
詳しくは、日本栄養士会のホームページをご覧ください。

栄養の日
たのしく食べる、カラダよろこぶ
8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

検索

しっかり野菜を食べていますか？ 1日に350gの野菜をとることが推奨されています！

野菜はたくさんのビタミンやミネラルを含み、体の中で重要な役割を果たします。また、野菜は豊かな色彩で食卓を明るくしてくれますよね。

しかし、野菜の摂取不足から、1日に必要な栄養素が不足してしまう事があります。

日々忙しい人、外食の多い人、料理に手間をかけられない人。そんな方には野菜飲料の活用もおススメです。野菜不足を感じていらっしゃる方は、ぜひ！

様々な野菜ジュースが販売されておりますが、選び方としては、ポイントが3つあります。

まず、**本当に野菜ジュースなのか**という事。原材料を確認し、飲みやすくするための果物、果汁がどのくらい入っているか確認しましょう。70%も入っているようなものは、それはもはや野菜ジュースではなく、フルーツジュースですね。それから、**体脂肪**を気にしている方は**エネルギー**を、**肌荒れ**には**ビタミンC**の量を確認しましょう！これが選び方のポイントです。



平成のビール事情

<<オフ系とゼロ系>>

平成11年、当時なまだ珍しかった【糖質オフ】という概念とともに、発泡酒が出回り始めていました。

糖質70%オフ！！または**糖質ゼロ！！** ゼロは100ml中0.5g未満の場合にその表示をしても良いことになっています。

また、**プリン体オフ**、**プリン体ゼロ**という商品もあります。プリン体はご承知の通り、体内に入ると分解され尿酸に変化します。尿酸量が排出能力を超えて体内に蓄積されると、痛風や尿路結石の原因となります。

そこで、ある会社では、プリン体カット製法という発泡酒のプリン体を極限まで吸着する技術で特許を取得しています。ただし、プリン体を多く含むおつまみや料理の影響にも着目しなければならないのは当然ですね。

適量のお酒は、食欲を増進させ、料理の味を引き立ててくれる。そしてなにより会話も弾み、ストレス解消にも繋がりますね！！多様な商品の特徴を知り、健康に気を付けながらお酒と上手に付き合いましょうね！！

猛暑の8月、どうぞご自愛下さい

小林