

えいよう

通信



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

前号でもお伝えしましたが、8月4日は栄養の日！です。

【栄養】と聞いて、皆様はどのような事をイメージされますでしょうか？

イメージされることはお一人お一人違って、ある方は栄養満点の美味しい食事を食べよう！と想像し、またある方は食べ過ぎに注意してバランス良く食べるぞ！と心に誓い食生活を見直すと仰る。更にある方は、コンビニスイーツにハマった自分の健診結果を見て、とにかくコンビニでの買い物を辞めようと1歩前に進んだ自分を振り返るかもしれません。

【栄養】というワードから、人の数だけたくさんのドラマがあるのですね。

だから【栄養】は面白い！それぞれの真実があり、正解があるような…ないような…(´▽｀)

さて、全国栄養士大会オンライン、もうこのサイトをご覧になった方もいらっしゃると思いますが感想、ご意見など私小林にお聞かせ下さい！楽しみにしております。

私は、8月1日の『まだ君はヤクルトを知らない！』のライブセッションを視聴しました。

日本栄養士会副会長の鈴木先生の司会進行が絶妙で、とても面白かったです。

その中で、今回私が学びました事は、ヤクルトの乳酸菌である『Lカゼイシロタ株』は、虫歯の直接的な原因にはならないと言う事です。どういう事かと言いますと、虫歯菌（ミュータンス菌）は食べ物に含まれる糖質（特に砂糖）を分解して、非水溶性グルカンという水に溶けにくいネバネバした物質を作って歯に付着して虫歯のもとを形成するのですが、このヤクルトの乳酸菌は非水溶性グルカンを作らないので、付着物も出来ないと事なのです。

ただし、ヤクルトには乳酸菌以外に糖質も含まれておりますので、絶対に虫歯にならないと言う事ではありません。食後の歯磨きはしっかり行いましょう。

また、この糖質を50%カットしさらに人工甘味料を使用したヤクルトーフという商品もあり、虫歯が気になる方や糖質を出る限り摂取したくないという方におススメとの事でした。



他にも、最近話題の腸内フローラについてや、乳酸菌飲料の飲み合わせについて、冷凍庫で凍らせてシャリシャリ食べたら、乳酸菌はどうなるの？と言った質問もあり、とても充実したセッションでした。詳しい内容が、全国栄養士大会内での企業特設ブースでも公開している様ですので、そちらでご確認ください。

<<3回目の緊急事態宣言>>

8月2日より、埼玉県では3回目の緊急事態宣言が発令されました。東京オリンピック2020が開催され、国民のワクチン接種は約半数の方が済ませたといったところでしょうか。

出口の見えない戦いが長期にわたり、ストレスも蓄積されているものの、少しずつWithコロナへと歩んでいる私達。ご自身の体調管理を第一に選択して、無理せず、免疫力アップと体力の維持更新に努めましょう。是非、再度バックナンバーのえいよう通信121号、122号をご参照ください。

暑中お見舞い
申し上げます



暑いですが、エアコンのお部屋だけで過ごしていると、乾燥や冷えに襲われてしまいます。時々換気したり、早朝や夕方に体を動かして、1日のリズムを整えましょうね！
小林

