

7月

まいにち七菜

ごはん付き

和食を中心として、和洋中をバランスよく組合せたまいにちお楽しみいただける、美味しくヘルシーな献立です。
ごはん付きには国産の白ごはんや季節の炊き込みごはんが付きます。



今月の栄養のおはなし

7月に入り暑い夏の季節がやってきました。

夏の暑さに対応するために体が無理をしたり、この時期の湿気や気温の急激な変化に体のリズムがついていけないと、「だるい」「疲れやすい」「無気力」などの夏バテの症状を起こすことがあります。

以下でご紹介する栄養素の入った食材を積極的にとって、夏の暑さを乗り切りましょう。

※普段のお食事の中から積極的に栄養をとりましょう。



鉄分

夏場の水分補給の際に「塩分も忘れずに一緒に補給する」ということは熱中症対策の一つとして浸透していますが、鉄分も汗と一緒に流れていってしまう成分の一つです。鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。鉄分が不足すると酸素が体に十分に行き渡らなくなるため貧血の症状が出やすくなります。

【鉄分を多く含む食材】

豚レバー・あさり・小松菜・ひじきなど



ミネラル(ナトリウム・カリウム)

夏場の水分補給・熱中症対策として一度に大量の水を摂取すると、返って体内の電解質バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまうこともあります。汗と一緒に失われるミネラル(ナトリウムやカリウムなど)も水分と一緒に補給しましょう。

●ナトリウム:血漿などの細胞外液の浸透圧保持の調節をする栄養素です。

【ナトリウムを多く含む食材】

食塩・味噌・醤油などの調味料



●カリウム:細胞内液の浸透圧が一定に保たれるように調節する栄養素です。

【カリウムを多く含む食材】

ほうれん草・里芋・さつまいも・冬瓜・大豆・大豆製品・バナナなどの果物類



抗酸化ビタミン

抗酸化ビタミンとは活性酸素の働きを抑える抗酸化作用を持つビタミンを指します。活性酸素は動脈硬化を起こしやすい過酸化脂質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こします。人間の身体は本来酵素によって活性酸素を押さえる働きが備わっていますが、抗酸化ビタミンは酵素によって処理しきれない活性酸素の働きを抑える抗酸化物質のひとつとして注目されています。

●ビタミンA:皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。

【ビタミンA(レチノール・β-カロテン)を多く含む食材】

レバー・モロヘイヤ・うなぎの蒲焼・人参・卵黄など



●ビタミンC:皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。

【ビタミンCを多く含む食材】

赤ピーマン・ブロッコリーなどの緑黄色野菜、じゃが芋やさつまいもなどの芋類、レモンやキウイなどのフルーツ



●ビタミンE:抗酸化作用により、体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける栄養素です。

【ビタミンEを多く含む食材】

ひまわり油などの油脂類、アーモンドなどの種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、いくら、うなぎの蒲焼など



※参考文献:・栄養表示基準(内閣府令第十号)・食品成分表2015資料編(女子栄養大学出版部)・食品成分表2015本表編(女子栄養大学出版部)

ちょっと豆知識

香味・酸味で食欲アップ

食欲が落ちてくると素麺などあっさりしたものだけで食事を済ましてしまいがちですが、炭水化物ばかりに偏り、栄養のバランスが崩れてしまいます。その結果、更に体の調子が悪くなるという悪循環に陥ってしまいます。食欲がなくてもしっかりと食事をとるようにしましょう。

香味野菜

独特の香りや風味により食欲を増進させます。

葱・生姜・にんにく・しそ・みょうがなど

酸味のある食品

酸味により胃腸の働きや胃液の分泌を高めて食欲を増進させます。また、酸や柑橘類などに含まれる酢酸やクエン酸は疲労回復に役立ちます。

酢・梅干し・柑橘類など



第1週

1食あたりの平均
ごはんなし 377kcal
塩分2.3g
ごはん付き 522kcal
塩分2.3g

第2週

1食あたりの平均
ごはんなし 374kcal
塩分2.3g
ごはん付き 514kcal
塩分2.2g

第3週

1食あたりの平均
ごはんなし 375kcal
塩分2.5g
ごはん付き 525kcal
塩分2.3g

第4週

1食あたりの平均
ごはんなし 369kcal
塩分2.5g
ごはん付き 517kcal
塩分2.4g

『旬』『みょうが』:からだにいい野菜の便利帳(高橋書店) / 『旬』『赤ずいき』:『金沢市農産物ブランド協会』のHPより / 『郷土料理』:農林水産省選定 郷土料理百選

- 都合によりメニューを変更させていただくことがあります。
- 栄養成分値は献立作成時の計算値であり、食材・調理状況により差異が生じる場合があります。目安の数値としてお考えください。
- 肉類、魚介類、卵などの食材は電子レンジの加熱時間により破裂の恐れがありますので、ご注意ください。
- 食事指導を受けている方は、事前に医療機関にてご相談ください。
- アレルギー物質に対する感受性は個人により大きな差があります。事前に医療機関にてご相談ください。
- アレルギー物質は「特定原材料・7品目」を表示しております。献立を選ぶ際に参考にしてください。
- 「特定原材料に準ずるもの・20品目」については、お届けする商品ラベルにてご確認ください。

特定原材料・7品目



特定原材料に準ずるもの・20品目

あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・カシューナッツ・ごま