



栄養科たより



秋も終わりの11月になってしまいました！！今年こそきれいな紅葉を見に行きたいです★★



11月のテーマ食材・・・ししゃも

今月は魚類からししゃもを紹介します。学校でも給食メニューで出るししゃもですが、冬の時期に漁獲されるのが子持ちししゃもであり、もっともおいしい時期です。頭からしっぽまでまるごと食べることができる魚で栄養価も高いです。

その中でも **DHA・EPA・カルシウム**が多いとされています。**DHA**と**EPA**は人の体内ではほとんど作るののでできない栄養素のため食べ物からとる必要があります。**DHA**は抗ガン作用、アレルギー作用が注目されており、脳の活性化にも効果があると言われています。**EPA**は血栓予防や中性脂肪を減らす働きや善玉コレステロールを増やしてくれます。

ししゃもを使用したおすすめレシピ・・・ししゃものおろし焼き

材料(2人分)

- ・ししゃも・・・6本
- ・サラダ油・・・小さじ1
- ・大葉・・・2枚
- ・大根おろし・・・40g



作り方

- ① 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、ししゃもを入れます。
- ② 蓋をし、中火で3分程焼きます。
- ③ 片面に焼き色がつき、表面が乾いたら、菜箸で裏返します。
- ④ 蓋をし、中火で3分程蒸し焼きにします。
- ⑤ 全体に焼き色がつき、中まで火が通ったら、火から下ろします。
- ⑥ 大葉敷いた器に盛り付けて大根おろしをのせ、出来上がりです。



ししゃもは冷凍があれば冷凍のまま調理することをおすすめします！解凍することによって、うま味成分が水分と一緒に逃げてしまうからです。ししゃもは塩を振らなくてもおいしく食べることができますが、大根おろしや、レモンなどを絞って食べてもおいしいです。秋の味覚を存分に楽しみましょう！！



11月のテーマ・・・食事と姿勢について

今月は食事と姿勢の関係についてです。姿勢よく食事をするのが、大切ということはなんとなくわかってはいますが、どうして姿勢よく食事することが大切なのでしょう。

食事の動作で何気なく行っている飲み込むという動作では実は30～40ほどの細かい筋肉を使用しています。筋肉が衰えていない時は姿勢よく食べなくても飲み込めていたものが、筋肉の衰えが進むうちに姿勢を保たないと飲み込めないことがあります。椅子座位で背もたれに寄り掛かったままの姿勢では、筋肉の巧緻性が保たれず、場合によっては誤嚥の可能性があります。

その人によって食べやすい位置や方法があると思いますが、少し食事の際に姿勢や飲み込みを意識してみてください！！

