



# 栄養科たより



気温の変化が大きく服装に迷う季節になりましたね、体調管理に注意して過ごしましょう！！



## 10月のテーマ食材・・・なめこ

汁物によく使われているなめこですが、雑炊やあんかけにも使える万能な食材です。きのこ類は栄養が豊富なイメージはありますがなめこはどうでしょうか。

特有のぬめりはムチンと言われるもので、消化管の粘膜にくっつき表面を保護します。そのためウイルスから守り、免疫力がアップします。

またナイアシンという成分も多く含まれています。ナイアシンはビタミンB群の一種で二日酔いの原因となるアルコールを分解する酵素を助ける働きをしています。

お酒を飲まれる方にはぜひ食べる習慣をつけてほしい食材です！！



## なめこを使用したおすすめレシピ・・・なめこのあんかけ

### 材料

- ・なめこ・・・1袋
- ・かつお節・・・小袋1パック
- ・みりん・・・大さじ2
- ・醤油・・・大さじ1と1/2
- ・水・・・大さじ2

### 作り方

- ①なめこはぬめりがとれないくらいにさっと洗う。
- ②鍋になめこと調味料・水を加えひと煮立ちさせる。

※味を確認し、もう少しとろみをつけるのであれば少し濃く味をつけ水溶き片栗粉を使用する。



あんかけにすることで溶け出す栄養素を逃がさないで食べることが出来ます。

豆腐や卵焼きにかけて食べるといつもと違う一品になるとと思いますので試してみてください！！



## 10月のテーマ・・・生活習慣病チェックリスト②

先月は生活習慣病チェックの食生活編を載せました！該当する項目はありましたか？  
今月は運動編でチェックリストを載せましたので当てはまるか確認してみてください。

### <運動の生活習慣病チェックリスト>

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動には車をよく使用する
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

チェックが多ければ多いほど、生活習慣病のリスクが高くなります△△

これは運動に関するチェックリストですが、運動以外にも気を付けた方がいいことはまだあります。

また栄養科たよりに載せていくので見てみてください！！

激しい運動ではなく、毎日5～10分程度の軽い運動を継続してみましょう！！