



栄養科たより



暦の上では秋ですがまだまだ蒸し暑い日は続きそうです🍁体調管理に気を付けていきましょう！



9月のテーマ食材…くるみ

今月の旬の食材はくるみを紹介します！くるみの旬は9月～10月で秋の食材の1つです。主な産地は長野県の東御市で、「日本一のくるみの里」として有名です。

脳にいい影響を及ぼす「ブレインフード」とも呼ばれ、栄養価の高い食材になります🍊

くるみは**オメガ3脂肪酸**をナッツ類の中でも最も多く含み、ビタミンやミネラルも豊富ですが、**ポリフェノール**や**メラトニン**を多く含みます。

くるみに含まれる**ポリフェノール**は抗酸化作用が高く、動脈硬化・心臓病・認知症予防に効果があります。**メラトニン**は体内で吸収されやすく、血中濃度を上昇させます。

睡眠の質向上にも効果があり、身体にいい影響をもたらす食材といえます🌞

ただし脂質が多く高カロリーなため、1日7～10粒程度の間食がおすすめです！



くるみを使用したおすすめレシピ…フロッコリーのくるみ和え

材料(2人分)

- ・フロッコリー…100g
- ・くるみ…15g
- ・醤油…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1

作り方

- ① くるみを少し砕く。
- ② ①と調味料を合わせておく。
- ③ フロッコリーを子房に分けて水で洗い、水分が少しついた状態で電子レンジで2分温める。
- ④ ②と合わせて完成。



冷凍のフロッコリーや素焼きくるみを使用して作るととても簡単にできます🍃

他にもサラダに入れたり、砕いてお肉と一緒に食べてみるのもおいしいので、試してみてください🍷



9月のテーマ…食生活改善普及運動について

厚生労働省では毎年9月1日から9月30日までの1か月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和7年度の食生活改善普及運動は「**まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス**」を重点テーマとし、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「バランスの良い食事を摂っている者の増加」、「食塩摂取量の減少」等に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開するものになります。

ネット検索でマニュアルやツールを入手することができますので興味のある方は見てみてください🍎
まずはお試しで自分の食生活について考えてみましょう🍷🍷

