



栄養科たより



少しずつ涼しい気温になってきましたね🍁体温調節のしやすい服装を心掛けていきましょう👁👁

10月のテーマ食材・・・豚肉

今月の旬の食材は豚肉を紹介します🐷秋はお肉の旬でもあり、イノシシ肉(ジビエ)や鹿肉も旬ですが、1年中食べることができる豚肉も旬の食材になります！



暑さも落ち着き、夏の時期に比べて豚の成育が良くなるため、10月末～12月初めがおいしくなるといわれています。

もちろん栄養価も優れており、たんぱく質やビタミン、特にビタミンB1が豊富に含まれています。

・**ビタミンB1**・・・疲労回復、皮膚・粘膜・髪・爪などの再生を助ける

・**ビタミンB2**・・・脂質をエネルギーに変えて代謝を促進する

・**ビタミンB6**・・・たんぱく質をエネルギーに変えて代謝を促進する



など、ビタミンの効果がたくさんあります🌞秋は豚肉を積極的に食べて健康管理していきましょう👁👁

豚肉を使用したおすすめレシピ・・・豚ニラ炒め

材料(2人分)

- ・豚バラ肉・・・100g
- ・もやし・・・100g
- ・にら・・・50g
- ・ごま油・・・大さじ1
- ・焼き肉のたれ・・・大さじ2

作り方

- ① にらは4cmくらいの長さに切り、もやしは袋のまま揉み、少しだけ砕いておく。
- ② フライパンにごま油を入れて、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉に8割くらい火が入ったら、にらともやしを入れて中火で炒める。しんなりしてきたら焼き肉のたれをいれてたれを馴染ませたら完成🍴



にらに含まれているアリシンはビタミンB1の吸収を促進してくれます！簡単に作れる炒め物です🔍



10月のテーマ・・・インフルエンザの流行について

インフルエンザの流行は冬の印象がありますが、今年のインフルエンザのは例年より1か月早いといわれ、全国的に流行のシーズンにはいったと報道されています😷
一般的なことですが、下記のような予防をしっかりと行い、対策をしていきましょう。



- ① **マスクの着用**、高齢者や慢性疾患のある方・疲れ気味・睡眠不足の方は特に注意してください。
- ② 外出先から帰ったときは**手洗い・うがい**を行いましょう。
- ③ 室内では加湿器を使用し、**湿度50～60%程度**を保ちましょう。
- ④ **バランスのいい食事**を心掛け、身体の中から免疫力をあげて体調管理していきましょう。

インフルエンザに限らず、予防策をしっかりと行い季節の変わり目を乗り越えましょう😊

