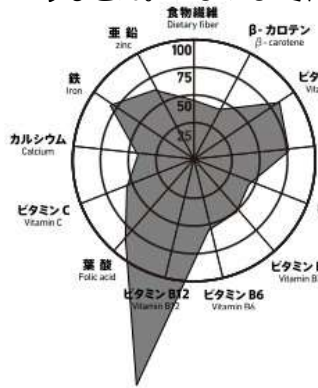


食育通信

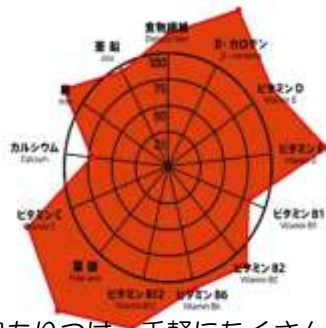
Vol.52 金沢総合高校保健室 2017/12/22

みなさん。いよいよ冬休みです。いっそう寒さが増してきます。今年はインフルエンザが猛威をふるうと



言われています。しっかり食べて免疫力をつけましょう。ところで、三食きちり食べているのに栄養失調！「新型栄養失調」って知っていますか？カロリー

は足りているのに、栄養素が足りないことで起こります。左上のグラフ(H26 厚労省)は20代男子の1食の栄養充足率です。食物繊維、ビタミン、カルシウム、カロチンで栄養素が低くなっています。これらは、野菜に多く含まれているので、野菜を使った料理を意識して食べましょう。お勧めは、お好み焼き、餃子などです。野菜が苦手な人でもたくさん野菜を食べることができますね。左下のグラフ(H26 厚労省)はお好み焼き1玉の栄養素です。食物繊維、ビタミン、カルシウムが多く、若者が不足しがちな



栄養素を補います。お好み焼きの原料には、ほとんどの栄養素を含む卵やビタミンCの多い

野菜を中心に多種の食材を使っているのです。特に

食物繊維は、135%と驚異的な数値です。お好み焼きは



一皿もりつけ、手軽にたくさん野菜をとれるメニューなので、「最強のバランス栄養食」といえます。