

栄養にゅ〜す

第 51 号

担当管理栄養士 川原哉絵



8月4日は「栄養の日」です！

突然ですが、みなさんはエネルギーを正しくとっていますか？
エネルギーとは生命活動の源です。

2017年日本栄養士会は8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日間を「栄養週間」に制定しました。

現代の私たちの食生活は、豊富な食材に恵まれ多様な味わいの料理を楽しむことができます。一方で摂取エネルギーの「過剰」や「不足」が問題になっています。

2018年の「栄養の日・栄養週間」では

“たのしく食べる、カラダよろこぶ”をキーメッセージに

①若年女性のやせ、②高齢者の低栄養、③中年男性の肥満の解決を目指し、日本のみなさんに「栄養を楽しむ」生活を提案し、全国各地で栄養に関する様々なイベントが開催されます。

食生活や栄養についての疑問は、お近くの管理栄養士へお気軽にご相談ください。“栄養”の楽しみ方をご提案いたします！

※詳しくは(公社)日本栄養士会のホームページをご覧ください。



栄養の日

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

「キウイ」の栄養と豆知識



「キウイ」を使ったおすすめレシピ

【トップクラスの栄養素充足率！】

ビタミンやミネラル、食物繊維など、キウイには毎日とりたい栄養素がたくさん含まれています。実は果物の中でも栄養素充足率スコアがトップクラス。小さな果実1個に栄養がぎっしりです。

グリーンキウイには食物繊維がバナナ3本分、サンゴールドキウイにはビタミンCがレモン8ヶ分以上(果汁換算)も含まれていて、1個で1日分のビタミンCがカバーできます。さらに塩分のとりすぎや血圧が気になる人にうれしいカリウムも豊富で、妊婦に必要といわれる葉酸も含まれています。

～グリーンキウイ(100g・1個あたり)の栄養成分～

エネルギー53kcal

たんぱく質 1.0g

炭水化物 13.5g

食物繊維総量 2.5g

(水溶性食物繊維 0.7g、不溶性食物繊維 1.8g)

ビタミン C69mg、カリウム 290mg、葉酸 36μg



チキンとキウイのグリーンサラダボウル

【材料】(2人分)

グリーンキウイ1個、ベビーリーフ適量、レタス4枚、

ミニトマト5個

鶏もも肉1枚、塩・こしょう各少々、にんにく(すりおろし)1/2片、オリーブオイル大さじ1

キウイドレッシング：グリーンキウイ1個、フレンチドレッシング(市販)大さじ2、塩・こしょう各少々

【作り方】

- 1) ビニール袋に鶏肉とにんにくすりおろし、オリーブオイル、塩・こしょうを入れてもみ、冷蔵庫に一晩置く。
- 2) ドレッシングを作る。グリーンキウイ1個は皮をむいてつぶし、フレンチドレッシングと塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- 3) 残りのグリーンキウイは一口大に、ミニトマトは半分に切り、レタスはちぎる。
- 4) フライパンにオリーブオイル少々(分量外)を熱し、①を中～弱火でカリッと焼いて、一口大に切る。器に③と④、ベビーリーフをのせて、②のドレッシングをかける。

* 市販のサラダチキンを使用することもできます。



～栄養成分～(1人分)

エネルギー422Kcal たんぱく質 18g 脂質 30g 食塩 1.1g