



# 栄養にゅ〜す

第71号

担当管理栄養士 富永史子



## 朝ごはんを食べる習慣をつけましょう！！

さあ新年度！4月からの生活に新たな気持ちでスタートしましょう。

生活習慣病を予防したり、重症化を抑えたり、改善するために、食生活に注意を払うことは、健やかな毎日のためにとっても大切です。一日を元気に頑張るためには、朝食をしっかりと食べることが大切です。

一日の中での食事回数(頻度)、特に朝食の有無が肥満や循環器疾患、2型糖尿病などの発生率に關与している可能性が報告されています。また、朝食は寝ている間に下がった体温を上昇させる、腸の活動を活発にし便通をよくするといった効果もあります。忙しくてもしっかりと朝ごはんを食べましょう。

### 《栄養3・3運動》のすすめ

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより抜粋

「栄養3・3運動」は、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、「3・3」は「**3食・3色**」を意味しています。「3色食品群」がそろった食事を毎日、朝・昼・夕の3回食べることで結果的に必要な栄養素をバランス良くとることを目指しています。

**「3食」**；朝食・昼食・夕食の1日3回の食事をしっかりと食べること

**「3色」**；毎食「3色食品群」の食品をそろえて食べること

「3色食品群」とは・・・食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴により、「赤色の食品」「黄色の食品」「緑色の食品」の3つに分類したもの

#### 「赤色の食品」

血や肉をつくる食品

肉・魚・卵・  
大豆・牛乳など



#### 「黄色の食品」

働く力になる食品

ご飯・パン・芋・  
砂糖・油など



#### 「緑色の食品」

体の調子を整える食品

野菜や海藻、  
果物など



### 「行者ニンニク」の栄養と豆知識

行者ニンニクはその名の通り、にんにくのような強い香りが特徴の山菜です。タマネギやニンニク、ニラなどと同じユリ科ネギ属の多年草で、北海道の山菜として知られ、3月頃には天然物が出回り始め、4月中旬～5月中旬に最盛期を迎えます。

#### ★ニンニクよりも多いアリシン

アリシンには、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮に効果があります。さらに、身体の免疫力を高め、強い殺菌作用もあります。

#### ★保存方法

根元を湿らせたキッチンペーパーでくるみ袋に入れて冷蔵庫に立てた状態で入れておきましょう。

冷凍する場合は、20秒ほど茹で、よく水切りして冷凍保存します。使う際は、沸騰したお湯で20秒ほど茹でて水をしっかりと切りましょう。

(100g 当たり)

エネルギー 34kcal たんぱく質 3.5g 脂質 0.2g



### 「行者ニンニク」を使ったレシピ

#### 「行者ニンニクと豚肉の炒め物」

ビタミン B1 の多い豚肉と相性バッチリ！



#### 【材料】(2人分)

行者ニンニク 50g 人参 1/3 本(50g) 豚もも肉 100g  
ごま油 小さじ 1 オイスターソース 小さじ 1 酒 小さじ 1  
鶏ガラスープの素 小さじ 1/2 塩こしょう 少々

#### 【作り方】

- 1) 行者ニンニクは茎の赤い部分を取って洗い、4～5 cm に切る。人参は短冊切りにする。
- 2) フライパンにごま油を引いて、豚肉を炒める。
- 3) 次に人参を入れて炒め、オイスターソース、酒、鶏ガラスープの素を入れ、味付けする。
- 4) 行者ニンニクを入れて炒めて火を止める。塩こしょうで味を調整して出来上がり。

#### ～栄養成分～ (1人分)

エネルギー 126Kcal たんぱく質 11g  
脂質 7g 食塩 1.0g、ビタミン B<sub>1</sub> 0.50mg