



2021
11月

食育インストラクターとはNPO日本食育インストラクター協会が広く推進する、社会で活躍できる食育の指導者の証となる資格です。

食育を基礎から学び、日々の生活に活かし、健康を考えて食べ物を選んだり組み合わせたりできるように知識や考え方を広めることを目的としています。乱れている現代の「食」の大切さを再度見直し、食育メニューを実践しています。

食べて代謝アップ！ 身体を温めてくれる根菜類

秋から冬にかけておいしくなる根菜は、ビタミンCやカリウム、食物繊維がたっぷり含まれています。食べることで血行が良くなり身体を温め代謝アップすることで健康維持に効果があります。

【れんこん】

れんこんには複数の穴があいていて、穴の向こう側が見渡せることから「将来の見通しが良い」として縁起の良い食べ物とされてきました。主成分は炭水化物ですが、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールなどいくつかの栄養素を豊富に含んでいます。風邪予防やコラーゲン生成に欠かすことのできないビタミンCが豊富です。ビタミンCは加熱により壊れやすいのですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質をもっています。

【だいこん】

冬に甘味を増して、みずみずしく美味くなります。大根にはビタミンCやカリウムなどの他にジアスターゼが含まれています。ジアスターゼは消化酵素の一種で、でんぷんを分解する働きがあるとされ、消化吸収を助けてくれます。熱に弱いためジアスターゼを効率よく摂取したいときは大根おろしやだいこんサラダがおすすめです。大根の辛み成分であるイソチアネートには抗酸化作用があり、活性酸素を取り除く効果があります。

【にんじん】

一年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけてが一番美味しい時期で、カロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対する免疫力を高め風邪予防に効果的です。ビタミンAは皮膚に潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。にんじんは非常に古い歴史があると考えられています。紀元前頃は根を食用とするのではなく、種子をハーブとして使用していたようです。古く日本ではにんじんというオタネニンジン(高麗人参、朝鮮人参)を指す言葉でした。そして江戸時代後期に私たちの見慣れたにんじんに近い形のものが伝来し、そして様々な品種に変化してきたのです。

鮭のレモンオイル焼き・切干大根の煮物

【メニュー】

- ・ごはん
- ・鮭のレモンオイル焼き
- ・切干大根の煮物
- ・インゲンの胡麻和え
- ・枝豆とコーンのつまみ揚げ
- ・チーズ

エネルギー	409kcal
タンパク質	13.7g
脂質	11.5g
食物繊維	3.8g
塩分	1.3g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				



豚肉のグリルバーベキューソース・白滝の炒め煮

【メニュー】

- ・食育ごはん
- ・豚肉のグリルバーベキューソース
- ・白滝の炒め煮
- ・チンゲン菜の中華風お浸し
- ・人参のカレーマリネ
- ・パイナップル

エネルギー	406kcal
タンパク質	13.0g
脂質	12.5g
食物繊維	4.3g
塩分	1.3g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○					

鶏肉のおろし煮・スイートチーズかぼちゃ

【メニュー】

- ・きのこの炊き込みご飯
- ・鶏肉のおろし煮
- ・蒸し白菜
- ・きゅうりのもみつけ
- ・スイートチーズかぼちゃ
- ・みかん

エネルギー	440kcal
タンパク質	15.1g
脂質	10.2g
食物繊維	4.1g
塩分	1.8g

アレルギー表示	卵	小麦	乳	そば	落花生	エビ	かに
		○	○				