

栄養だより 平成31年4月号



一栄養とは？一

私たちが生きていくためには、体内で体をつくる成分となり、活動のエネルギー源になるものがが必要です。生きてゆくために摂取すべき食物の中の成分を『**栄養素**』と呼びます。人は食物に含まれる栄養素を胃や腸などの消化管で消化・吸収して体内にとり入れています。

体を作っている成分のうち、最も多いのは水分で、全体の50%以上を占めています。次に多いのはたんぱく質と脂質で、ミネラル（無機質）も骨などの成分となっています。

私たちが一番多く食べているのは糖質ですが、その体内量はわずかです。これは、糖質がエとして消費されやすいことと、**過剰な糖質は脂肪に変換され、体内に蓄えられる**ためです。

体成分は、一度できあがったあとも、少しずつ入れ替わっています。変化しないようにみえる骨のミネラルも入れ替わっています。そこで、**毎日の食事でする栄養素が重要になります。**

体はこんな栄養素からできています<20代の例>

男性 水分61% たんぱく質17% 脂質16% 糖質0.5% ミネラル・その他5.5%

女性 水分51% たんぱく質14% 脂質30% 糖質0.5% ミネラル・その他4.5%

一般的に、女性は体脂肪量が男性より多く、たんぱく質量は男性の方が多いのが特徴です。

肥満の人は体脂肪量が多く、脂肪組織に含まれる水分量は少ないので、体脂肪量の多い太った人はやせた人よりも体水分量が少ないです。高齢になるほど体内の水分量は減少します。



★4月の行事予定★

4月14日(日) さくら祭り

4月22日(月) ご当地B級グルメ
(名古屋) あんかけスパゲッティ

※4日・11日・18日・25日

夕食時やわらか食提供

○ご当地B級グルメ名古屋

あんかけスパゲッティ○

とろみの味わいが病みつきになる名古屋発のオリジナルパスタ。昭和40年頃に、ある店がイタリアの郷土食をヒントに作ったメニューが、じわじわと名古屋中に広まったと言われています。牛肉や野菜をじっくり煮込んで作ったソースは、とろみがあってコク満点。パスタの量や具材のトッピングが自由自在なことも魅力でソーセージやベーコンなどの「ミラネーゼ」などは定番メニューで、ほとんどのあんかけスパ専門店楽しめます。

●3月の実施行事



3月3日 ひな祭り
ちらしずし・若竹煮
赤だし・白桃缶
ひなあられ



3月26日
旬の食材の日(鯛)
鯛めし・鶏つくねの甘辛煮
小松菜の辛し和え
ジャガイモのバター炒め
味噌汁・キウイ

