



# 耳原健康サポートセンター栄養版

## 立冬（りつとう）

暦の上では冬の始まりです。夜間の冷え込みが激しくなるため、暖房器具やコートなどの準備をしておきましょう。また、寒暖差に体調を崩しがちな季節です。栄養バランスや運動などを意識し、体調管理に努めて丈夫な体を作りましょう！

### タンパク質を食べましょう！

身体の血や肉（筋肉）を作るタンパク質。冬の寒さに負けない抵抗力をつけるのにも大切な食べ物です。年齢に関係なく、しっかりと食べる必要があります。今からは、鍋物の美味しい季節です。野菜・きのこ・肉・魚介類・豆腐など上手に組み合わせると美味しく頂きましょう。

### 冬こそ注意！“かくれ脱水”

脱水は夏に注目されがちですが、秋から冬にかけても注意が必要です。水分は汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節は、より水分が失われやすい傾向にあります。また、暑い夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分摂取減少の原因となります。このように水分が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。服薬と同じように1日の中で時間を決めて、意識的に水分を摂取することを心がけましょう。

## 簡単料理メモ



### 鯛のマヨ味噌和え

エネルギー201kcal 塩分2.1g

【材料】鯛（下処理済み）2尾・玉ねぎ 1/2 個・水 50 cc・みりん大さじ 1/2・  
（2人前）砂糖 大さじ 1/2・醤油 小さじ 1/2・みそ 大さじ 3/4・生姜 1/2 片  
マヨネーズ 大さじ 2

- 【作り方】①鯛の水気をキッチンペーパーで拭きとる  
 ②生姜を千切りにする。玉ねぎは薄切りにして、水に5分ほどさらして水を切る  
 ③フライパンに水を入れて煮立たせ、みりん、砂糖、醤油、みそ、生姜を入れて再び煮立たせる。鯛を加えて鯛に煮汁をかけながら中火で1～2分程煮る。さらに落としぶたをして弱火で5分程煮る。  
 ④みそを溶き入れて再び落としぶたをし、10分程煮る  
 ⑤④にマヨネーズ、玉ねぎを加え和える  
 ※鯛の味噌煮缶を使用しても美味しくいただきます。  
 ※お好みで、七味唐辛子、大葉や青ネギをかけてください。

## 大腸癌検診を受けましょう。 捨てるうんちで、拾う命



## 少し気になる食べ物の話

日本では流通しているイワシは、マイワシ、ウルメイワシ、カタクチイワシの3種類。このうち、ウルメイワシが10～12月にかけて旬を迎えます。脂が少なめでありながら、濃厚な旨みがあるため、イワシの中でも特においしいといわれています。DHAやEPAのほか、鉄、ビタミンD、ビタミンB12などが豊富です。また、ほかの魚類と比べ骨ごと食べやすいことが大きな特徴です。骨ごと食べるとカルシウムをたっぷり摂取できます。カルシウムは骨や歯を作るのに欠かせない栄養素ですが、他にも重要な働きをしているのをご存知でしょうか？

筋肉を動かす、消化機能の促進、脳の指令をスムーズに伝えるなど様々な役割があります。カルシウムの摂取量が少ないと、骨や歯からカルシウムが溶け出して血液中の濃度が上がります。カルシウムが継続的に不足すると、血管壁などの組織にカルシウムが沈着し、高血圧、動脈硬化、糖尿病といった生活習慣病の原因になるほか、細胞機能が低下し老化現象を招くことがわかっています。

## 注目！ 鯛

