



主任管理栄養士 新谷 美智

公益社団法人・日本栄養士会は、国民一人ひとりに栄養についてより広く認知・理解してもらうことを目的として、2017年から8（えい ※エイト）4（よ一）となる8月4日を「栄養の日」、そしてこの日を中心とした8月1日～7日を「栄養週間」と制定しました。栄養とは本来、食べて生命を維持する活動そのものを指します。口から食物を体に入れて消化し、自分の体やそれを動かすエネルギーを作り出して生きていくこと、それが栄養です。

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

今日からできる！あなたのカラダを正しくつくる栄養習慣を始めてみませんか？

**習慣1. とにかく楽しく、リラックスして食べる習慣**

リラックスするとカラダを癒す効果のある副交感神経が活性化し、胃腸の働きが活発になります。また食事をするとその後の消化吸収には7～8時間程度かかるため、リラックスした状態であることが大切です。

**習慣2. 「よい眠り」は朝ごはんから生まれる習慣**

睡眠の質には、毎日の朝ごはんが大きく影響を及ぼしています。睡眠には、メラトニンというホルモンの分泌が重要です。ヨーグルトを食べたり、牛乳を飲んだりするだけでもかまいません。

**習慣3. 偏った食生活でも+1でバランス習慣**

例えば、暑い日に冷やし蕎麦ばかりの人は、惣菜を一品追加するだけでビタミンも摂れるメニューになります。冷やし中華にすれば、きゅうりやトマト、鶏肉、卵まで入っていてバッチリです。毎朝パンしか食べない人でも、ヨーグルトや野菜ジュースをとるだけで栄養バランスは大きく変わります。

**習慣4. 体重減の理由は水分！ 運動後に水分をとる習慣**

運動後に体重が1kg減っていたとすれば、すぐに1リットルのスポーツドリンクなどの水分を飲んだほうがいいのです。もし尿が濃くて少量の場合、体内に余った水分がない状態なので、薄い尿が2～3時間ごとに十分に出るくらい水分を飲むのがベストな状態です。  
〈自分で作るスポーツドリンク〉水1ℓ + 塩2～3g + 砂糖40g～50g + レモン汁

**習慣5. 季節に応じた、伝統的な「食」習慣**

1年を通して豊かな自然と暮らしてきた日本人の文化には、暦に応じた伝統的な食習慣や、行事食が数え切れないほど残されています。その時期の季節・体調に応じた、先祖代々の知恵と工夫が凝らされている伝統食をアレンジして、いまの食習慣に取り入れてみるのはいかがでしょうか？

**習慣6. 塩分とアブラをカット。舌を意識する習慣**

主に「舌」で感じる塩味の好みは人によって違います。舌は塩味が少なくても「うま味」や「コク」「酸味」があれば、満足するといわれています。だしを使うのはもちろん、最近は牛乳を入れてコクを出すレシピも注目されています。  
塩分に頼らず、素材の味を楽しむ「食」のあり方を見つけてみてはいかがでしょうか？

**習慣7. 困ったら、管理栄養士・栄養士に聞いてみよう習慣**

栄養バランスを整えるには、まず自分の「栄養習慣」に気づくことが大切です。そのためにも地域の管理栄養士への相談からはじめてみてはいかがでしょうか？ 自分のライフスタイルに合わせながらバランスを整える、効率の良い「栄養習慣」が見つかるかもしれません。 **栄養ワンダー-2017より**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:30	○	○	☆	☆	○	○
午後 2:00～6:00	○	○	○	△	○	△

日曜、祝日、木曜と土曜の午後休診

診察医師 ○高岡誠人、高岡和子  
☆高岡和子

有料広告

(医)慶誠会 高岡内科

院長 高岡和子

いの町新町86 TEL 088-892-0296

禁煙治療も行っています