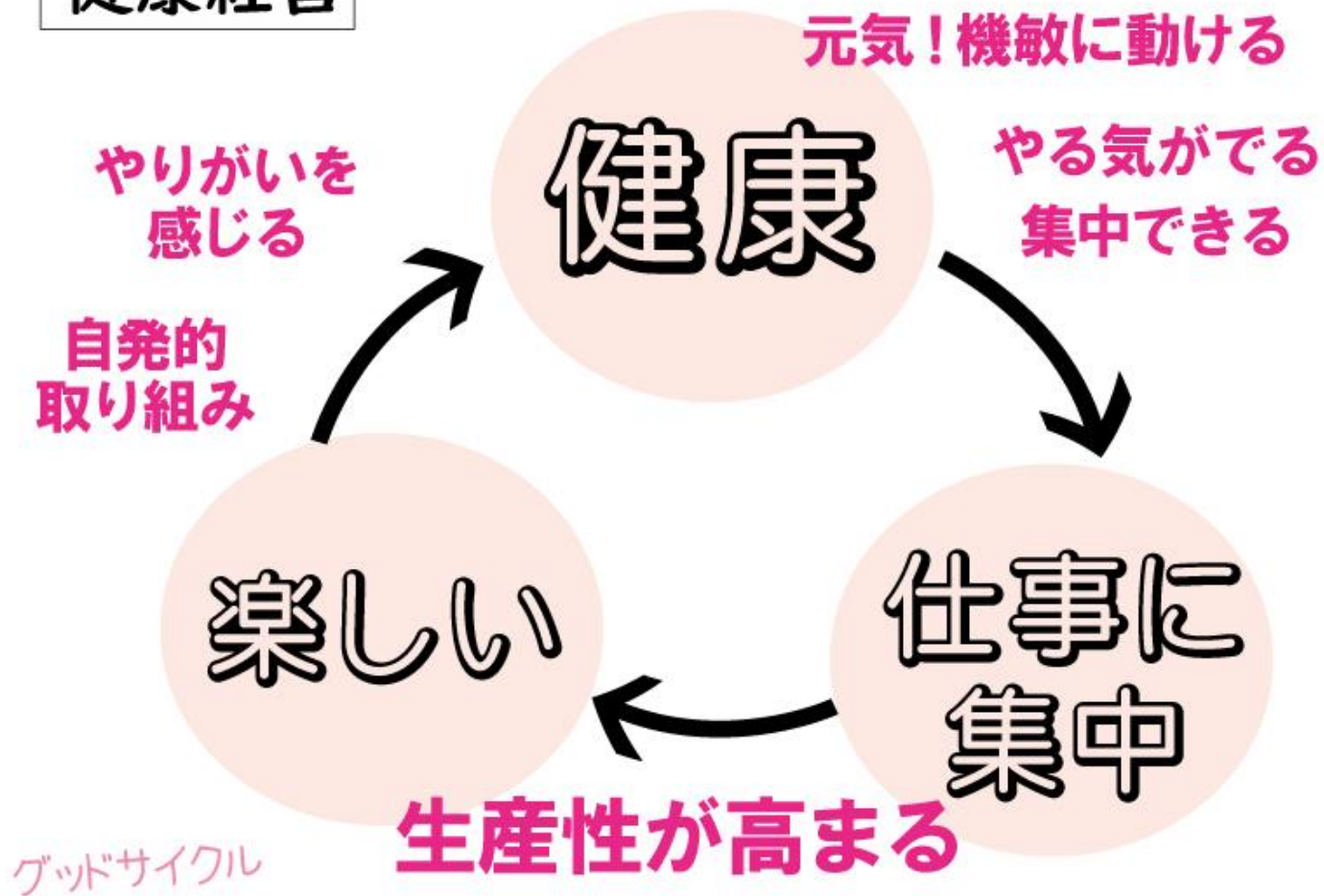


健康経営



**ヘルスリテラシーは
健康情報を活用する
能力のこと**

健康の基本は 「栄養・活動・睡眠」

- ・ 栄養バランスの良い食事
- ・ 旬の食材

私たちは「食」を扱っている会社です。
食べることは良いことですが、食べすぎは体に悪いですよね。
一つの食材だけ食べてると栄養が偏るのはわかりますよね。
では、どうするのがいいか？ 学んで体に良いことを知り改善していく。
それがヘルスリテラシーです。もちろん他にもありますが、私たちは食の会社
なので、まず「食」について学びたいと思います。



なぜ栄養バランスの良い食事が大切？

①栄養素は、1つのものだけをたくさん摂ったとしても、別のものが不足していると、多く摂ったものも体内で十分に使うことができず、無駄になってしまうため

「〇〇が体にいい」と聞くと、そればかり食べてしまう人がいますが、それは決して体に良いとは言えません。なぜなら、特定の栄養素を多く摂ってしまうと他の栄養が少なくなるなどの偏りができてしまうからです。栄養は、過剰に摂取すればいいというものではなく、あくまでバランスが重要です。

②万能な食材はないから いろいろなものをバランスよく食べる

いくら体に良いといわれる食材でも、全ての栄養素を満たすような万能な食材はなく、その食材に決まった栄養素しか入っていないためです。全ての必要な栄養素を満たす万能な食材はないので、いろいろな食材を食べる必要があります。

株式会社クック・チャム四国
管理栄養士 萩 直子



白ごはん抜いていませんか？



炭水化物ダイエット
糖質制限ダイエット



体重↓

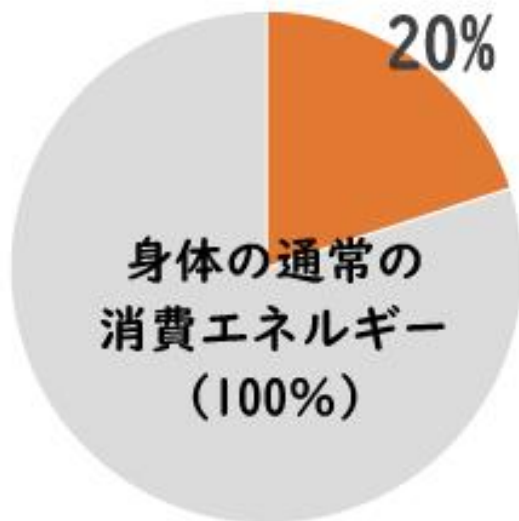
パフォーマンス↓

炭水化物ダイエット、糖質制限ダイエットなど白ごはんを抜いている方はいませんか？

たしかに白ご飯を抜くと体重がおちるかもしれませんが、確実に仕事のパフォーマンスが落ちます。というのも、脳に最初に入っていくエネルギーは糖分なので、糖分が不足すると頭が働かなくなってしまうのです。

脳は身体の通常のエネルギー量の 約 20% を消費します。

脳の重量は体重の 2%



脳はエネルギーをすごく使うんです。脳の重さは、体重の2%ほどですが、一日あたりに使うエネルギーは肝臓や筋肉に次いで多く、体全体の20%を占めています。

体の2%しかない脳が、20%もエネルギーを使っているなんて、とてもエネルギーがいるんですね。

その脳で使われるのが糖質なので、炭水化物は大事ですね。

管理栄養士
萩 直子



主食の代表であるご飯（白米）。
炭水化物（糖質）が多くて、人が活動する
ために必要なエネルギー源となっている。



脳に使われる糖質がとれる白ご飯だけを食べていたら良いというわけではありません。
例えば、糖質をエネルギーとして利用していくときは、ビタミンB1という栄養素が必要です。
その他にも、ビタミンやミネラルが必要になってきます。



栄養素がかかりあっている



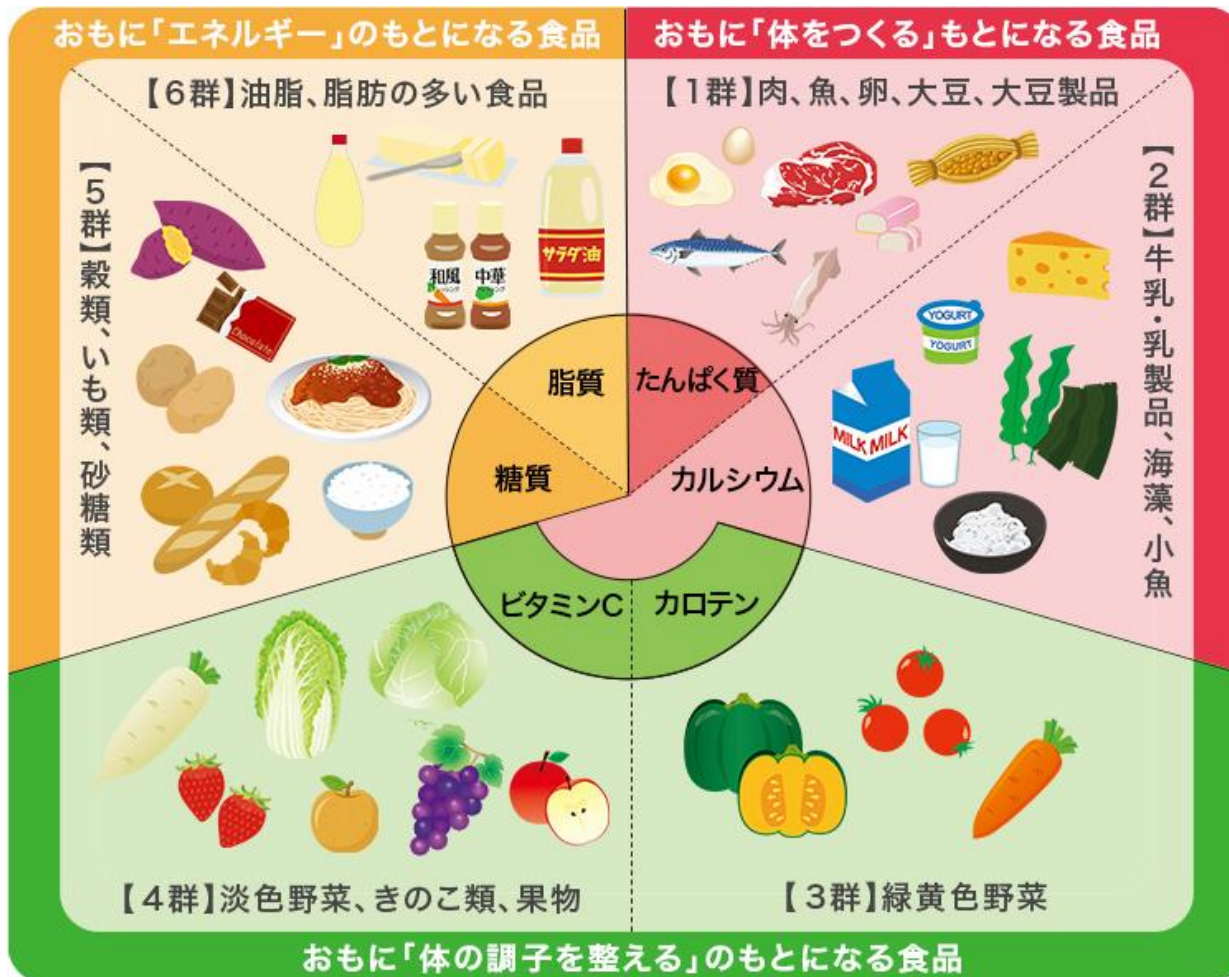
バランスの良い食事

健康の保持・増進

人間の体の中では、糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラルなどが関わりあって代謝されていくので、バランスの良い食事が大切です。

バランスのよい食事って何？

6つの基礎食品群



主食・主菜・副菜をそろえよう！

実際に食事をとるときにわかりやすいのが、主食、主菜、副菜のそろった食事バランスがいいとされています。

● 副菜：野菜・きのこ・海草

食物繊維やビタミンを多く含みます。
毎食食べることを心がけましょう。

1食の目安量

生野菜：両手一杯分

温野菜：片手一杯分

野菜から食べよう！
食物繊維を豊富に含む
野菜から食べ始めることで、
食後血糖値の急上昇を
抑えられます！

● 主食：ご飯・パン・麺・芋

炭水化物を多く含みます。血糖値に大きく影響するため、1度計量してみましょう。

● 主菜：魚介・肉・卵・大豆

たんぱく質を多く含みます。

主菜の量も

増えすぎないように注意が必要です。



● 調味料

目安量

汁物：1杯/日

油脂、砂糖を使った料理：各2品/日

● 果物・乳製品

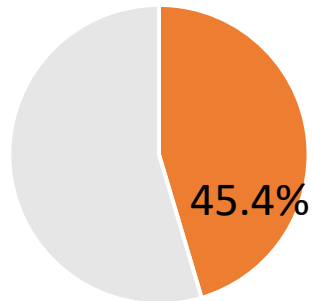
量を守って食事に取り入れましょう。

目安量

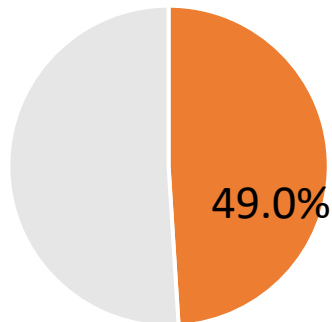
果物：100g/日、牛乳：コップ1杯/日

主食・主菜・副菜を組み合わせ食事を 一日2回以上ほぼ毎日食べる人

日本人男性 45.4%



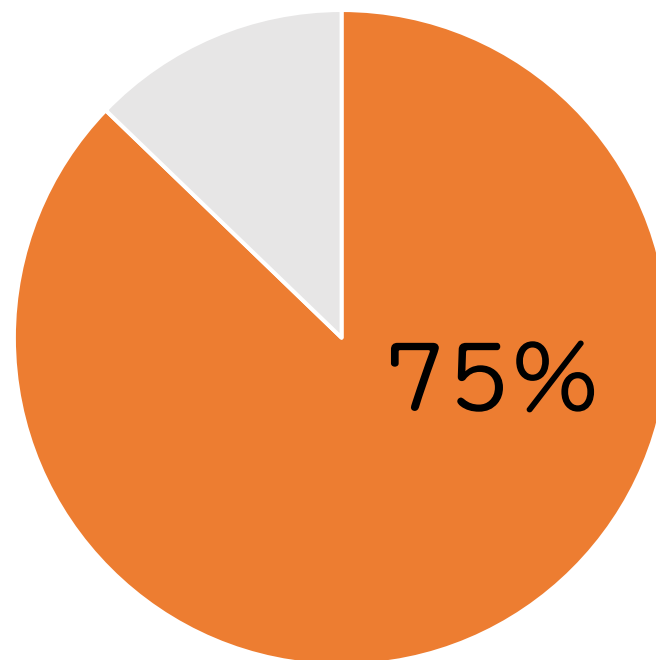
日本人女性 49.0%



主食・主菜・副菜の組み合わせが
バランスのいい食事と知っていても、
なかなか手間がかかり実践しにく
いかもしれません。

主食・主菜・副菜のうち
組み合わせて食べられないものは「副菜」と回答した割合が最も多く75%です。
副菜ってなかなか 食べられないですね。

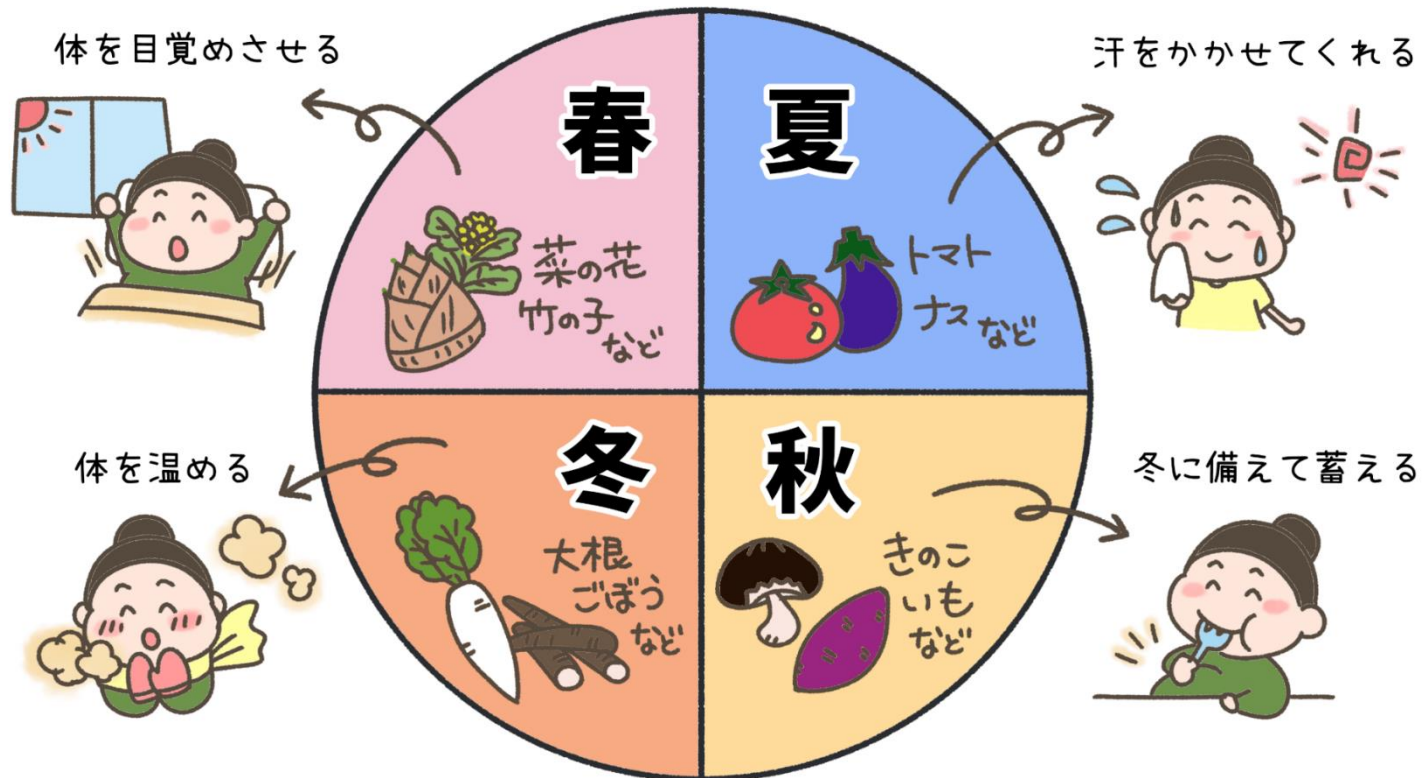
副菜



旬の野菜の力

まず旬の野菜、季節の野菜を食べることはなぜいいのでしょうか？

旬の食材は、優れた力を秘めています。春、タケノコやわらび、つくし山菜や木の芽など芽吹く時期に苦味のあるものを食べ体内の老廃物を排出し、体をめざませます。夏は、大量の汗をかくので、上手に水分やカリウムを補給します。夏野菜は、体を冷やす働きがあり、水分が豊富です。秋は、豊富な食材が、実りの時を迎える季節で、厳しい冬に向けて栄養を蓄え、体調を整える季節です。冬は、大根や蓮根、ごぼうなど根菜、煮物や鍋、温かい料理で体が温まります。人間も自然界の一部ですので、自然のリズムに合わせて旬の恵みをいただくことが、健康維持を助けます。



旬の食材のメリット♪

1 味が濃くておいしい

旬の食材は旬でない時と比べて香りやうまみが強く、味が濃く感じられます。

2 旬でない時期より栄養がたっぷり

多くの食材で旬の時期のほうが栄養が多く含まれています。
ほうれんそうは、冬になるとビタミンCが約3倍ほど多くなります。

3 新鮮で、価格も安い

毎日の食卓にとりいれやすいですね。



クック・チャムの初夏の食材♪

新玉ねぎ しらす トマト なす
とうもろこし 空豆 しそ 梅 なら
ピーマン セロリ きゅうり
スナックエンドウ 白エビ 桜エビ
あさり ゴーヤ など





新玉ねぎ

みずみずしくて肉質がやわらかい
辛みが少ない

アリシン 辛み成分
血液サラサラ
水溶性、熱に弱い



ごぼうと新玉ねぎの南蛮



アリシン

水溶性、熱に弱い



生で食べると効率よく摂取できる

新玉ねぎのさっぱりサラダ



アリシン ビタミンB1の吸収を高める



豚肉などビタミンB1を多く含む食材を
メインにした献立がおすすめ♪



ピーマン

ビタミンC

ビタミンE

β-カロテン

油との相性抜群

ピラジン 青臭さのもと
血液サラサラ

豆知識 栄養をとりたい→縦切り
青臭嫌い→輪切り



ピーマンとじゃこのこんにゃくきんぴら



味噌味ピーマン肉詰め照焼



ピーマンはあぶらとの相性抜群

油を使った料理と合わせて摂取すると吸収が促進されます。

このため、ピーマンとじゃこのこんにゃくきんぴらや味噌味ピーマン肉詰め照り焼きなどがおすすめです。

トマト

- ・リコピン→抗酸化力高い
- ・ビタミンC
- ・ビタミンE
- ・β-カロテン
- ・カリウム→体内の余分な塩分を排出
- ・水溶性食物繊維
→便秘解消、コレステロールを抑える



リコピン

- ・抗酸化力高い
- ・生活習慣病やがんを予防
- ・美肌効果が期待
- ・熱に強い
- ・相性の良いオリーブオイルなどと一緒に食べると吸収率アップ

トマトとナスの南蛮 (ガーリック風味)



リコピンは熱に強く、加熱しても栄養効果には問題ありません。
また、相性のよいオリーブオイルなどと一緒に食べると吸収率がアップします

野菜の南蛮



夏作のトマトのほうが冬作のトマトより抗酸化力が高いと言われています

トマトの豪快たたき



トマトサラダ



トマトと小松菜のみぞれおひたし



トマトのグルタミン酸
+ → うまみup
かつお節のイノシン酸

主食・主菜・副菜をそろえバランスの良い食事



自分の健康 家族の健康 お客様の健康

旬の食材は美味しくて、栄養価が高く、体にいいので皆さんもメニューに取り入れてみてはいかがでしょうか？そして、手軽に副菜としてとり入れて、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事につなげ、自分の健康、家族の健康、お客様の健康、大切なひとの健康を維持していきませんか？

私は、健康や旬の食材、食文化をさりげなく伝えることのできるクック・チャム、素晴らしい仕事に出会えてよかったと思っています。

食べることは生きること

これからの食生活や健康の維持や改善に活かしていただければ幸いです。

管理栄養士
萩 直子





2023

健康経営優良法人

Health and productivity

