



## 食べる力=食育



あけましておめでとうございます。今年も皆さまにとって健やかで笑顔あふれる1年となりますように。ピュアタウン通信もひきつづき毎月テーマを変えお届けしますので、どうぞよろしく願いいたします。さて、今年最初のテーマは『食育』です。年末年始でついつい食生活が乱れてしまった方、いい機会なので食について見直してみませんか？

### ●食育とは？

『食』に関する知識と、バランスの良い『食』を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を営むこと。食べることは生涯にわたって続く基本的な営みであり、『食べる力』=『生きる力』です。毎日口にする食べ物が、私たちの体をつくり、成長させ活動源となり、病気に抵抗する力を生み出します。と同時に間違った食生活は将来の生活習慣病にも結びつきます。また、食育は単に栄養面だけではなく、『感謝の心』『食事のたのしさ』『日本の食文化』などを育むことも重要とされてます。

1月は胃腸の回復期として、簡単に栄養バランスのとれ方法をお伝えしていきます

### 『5食の食材』

食卓におかずを並べる時に、**赤・白・黄・緑・黒**の5色を意識してみてください。そうすることで自然と味のバラエティーも広がり、栄養バランスも整います。

●赤・・・肉類、マグロ、鮭、えび、たこ、ニンジン、トマトなど  
良質なたんぱく質や脂質を含む肉や魚。

●白・・・ごはん、パン、麺、大根、白菜、玉ねぎなど

主食となるご飯やパン、うどんは糖質で体を動かすためのエネルギー源となる栄養素。淡色野菜はビタミンCやイオウ化合物などが含まれ、病気から体を守ります。

●黄・・・大豆、大豆製品、卵、レモン、みかん、かぼちゃ、サツマイモなど  
大豆、大豆製品や卵は栄養価に優れた食材。

柑橘類はビタミンCの補給になります。

●緑・・・ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、キャベツ、ニラ、春菊、ピーマンなど  
緑色の野菜には、ビタミンやミネラルが豊富。

体の調子を整えるのに重要な役割を果たす栄養をです。

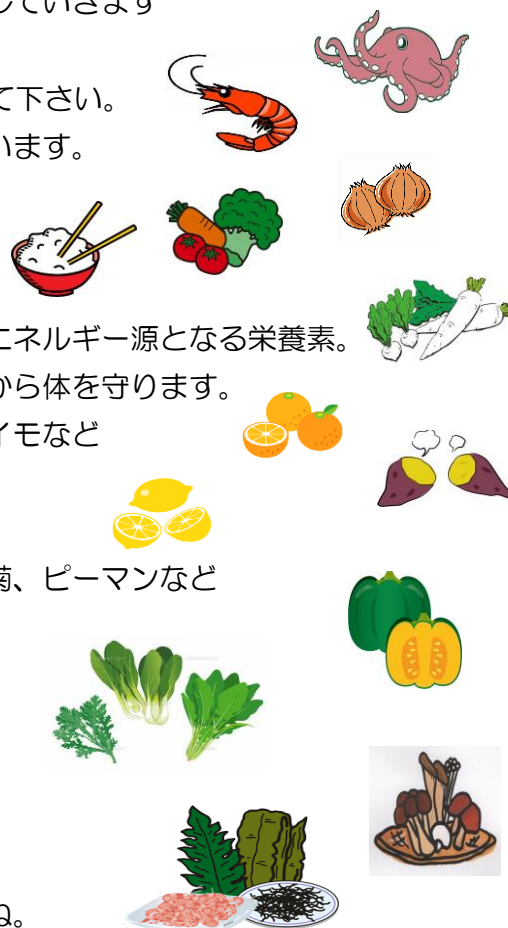
●黒・・・きのこ類、海藻類、ごぼう、ごま、こんにゃくなど

きのこ類や海藻類は低カロリーで食物繊維がたっぷり。

ごぼうやごまにはポリフェノールが多く含まれます。

お弁当やお買い物の時、この5色を意識されてみてはどうでしょうか。

味覚だけではなく、視覚をはじめ五感で食事を味わってみてくださいね。



### ☆お知らせ☆

ピュアタウン薬局のホームページができました。ブログでもいろいろな情報をお届けできたらと思います。ピュアタウン通信のバックナンバーやブログなども載せておりますので、良かったら一度覗いてみてくださいね。  
<http://puretown.co.jp/>