

～食事で健康な心とからだを育もう～
バランスのよい食事で毎日元気！

◆ 12月号の目次 ◆

1～4ページ ⇒ 旬のにんじんについて知ろう！
旬の食材を存分に美味しくいただくために、
美味しい見分け方や保存方法をご紹介します。



5～6ページ ⇒ 9月23日に「ユナイト ジュニアサッカー教室」を行いました。
サッカーだけではなく、スポーツ時の水分補給についても学びました。
実は冬も脱水をおこしてしまう可能性がある、ということをご存知でしたか？
今月は、『水分補給の方法』についてをご紹介します。

水分補給は、風邪対策にも
つながりますよ！



いくちゃん

冬の食材をもっと美味しく！ クイズ

Q1 にんじんの選び方について、適切なものは？

- A. へたが茶色いもの
- B. へたの直径が大きいもの
- C. 皮が白っぽいもの
- D. へたに近い部分が赤みがかっているもの

Q2 にんじんの栄養について間違っているものはどれ？

- A. にんじんに含まれるβカロテンは水と一緒にとると吸収が高まる
- B. にんじんは約半分で、2日分のβカロテンを含んでいる
- C. βカロテンは体内でビタミンAにかわり、目の健康や粘膜保護などに働く
- D. βカロテンの語源は英語の「キャロット」からきている



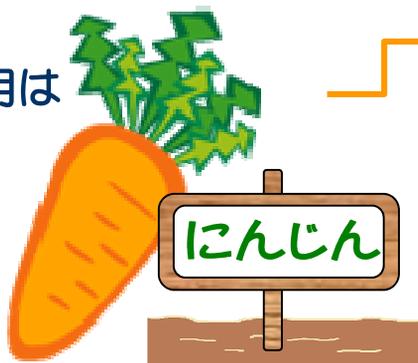
クイズの解答は2～3ページでご紹介！



季節をもっと楽しく! ★12月2ページ★

にんじんの選び方・保存方法

今月は



●選び方

皮は色つやがよくなめらかで、へたに近い部分が赤っぽいものを選びます。へたは直径が小さく、色味は茶色から黒みがかっていない、緑色のものがよいです。

●保存方法

にんじんは水分や湿気、高温に弱い野菜です。葉付きのものはすぐに葉を切り落として、水けをよく切りラップや新聞紙に包んで冷蔵庫へ。

にんじんと松の実のピラフ

主食

カロリー 350Kcal (1人分)

塩分 2.0g (1人分)

調理時間 40分

野菜

1皿分

(約60g)



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(4人分)

・にんじん	1本
・松の実	大さじ1
・米	2カップ
・オリーブ油	大さじ1
(A)	
・水	2カップ
・スープの素	1個
・酒	大さじ1
・塩	小さじ1
・香菜	適宜

作り方

- ① にんじんは乱切りにし、フードプロセッサーで粗みじんにする。(包丁でもOK)
- ② 米は洗ってざるにとり、30分水きりする。
- ③ なべ(またはフライパン)にオリーブ油、松の実、①を入れて中火で2分炒め、②を加えてひと混ぜする。
- ④ 炊飯器に③と(A)を入れ、炊く。
- ⑤ 器に盛り、あれば香菜を飾る。

季節をもっと楽しく! ★12月3ページ★

にんじんの注目成分

今月は

にんじん

にんじんの注目成分と言えば、なんといってもβカロテンです！カロテンの語源は「キャロット」からきているくらい、にんじんには多量のβカロテンが含まれています。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、目の健康や粘膜の保護に働きます。油脂と一緒にとることで吸収が高まります。

副菜

カロリー 84Kcal (1人分)

塩分 0.8g (1人分)

調理時間 30分

野菜

2皿分

(約130g)

にんじんの土佐煮



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

材料(2人分)

・にんじん	大1本(250g)
・こんにやく(白)	1/2枚
・だし	2/3カップ
(A)	
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・塩	少々
・削りがつお	1/2カップ
・さやえんどう	5枚

作り方

- ① にんじんは1.5cmの厚さの輪切りにする。こんにやくは熱湯でゆでてアクを取り、そぎ切りにする。
- ② さやえんどうは筋を取り除き、塩少々(分量外)を加えた熱湯でゆで、1cm幅の斜め切りにする。
- ③ なべにだしを煮立て、①、(A)、削りがつお半量を加え、中火で煮汁がほとんどなくなるまで煮る。
- ④ 残りの削りがつおはフライパンでから炒りし、手でもんで細かくする。
- ⑤ ③に④を加えて全体を混ぜる。器に盛り、さやえんどうを散らす。

季節をもっと楽しく! ★12月4ページ★

今月は

にんじん



12月13日は、『**ビタミンの日**』です！
 ビタミンの日にちなみ、**ビタミンE**を含む
 にんじんと、糖質の代謝を助ける**ビタミンB1**を
 含む豚肉を使った、炒め物をご紹介します。
 常備菜を活用するので、簡単につくることが
 できますよ！



にんじんのピクルスと 豚ヒレ肉の炒め物



提供 株式会社リンクアンドコミュニケーション

主菜

カロリー 214Kcal (1人分)

塩分 2.1g (1人分)

調理時間 20分

野菜

2■分

(約160g)

材料(2人分)

・にんじんのピクルス	1/3量
・豚ヒレ肉	150g
・塩	小さじ1/4
・玉ねぎ	1/2個
・マッシュルーム	3~4個
・植物油	大さじ1
(A)	
{ ・塩	小さじ1/4
{ ・こしょう	少々

作り方

- ① 豚ヒレ肉は5mmの厚さに切って塩をふる。玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは石づきを除いて薄切りにし、にんじんのピクルスは拍子木切りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱し、豚ヒレ肉を入れて炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ、マッシュルーム、にんじんのピクルスの順に加えて炒める。油が全体に回ったら、(A)で調味する。

◆ にんじんのピクルスの作り方(2人分×3回分) ◆

- ① にんじん(2本・400g)は5cmの長さ、5mmの厚さに切る。
- ② 耐熱容器にA(水 1と1/2カップ、酢 1/2カップ、砂糖 大さじ2、塩 大さじ1と1/3、粒黒こしょう 適量)を入れ、電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ③ ①、手でちぎったお好みの香草(適量(ディルがオススメ))を加えて味をなじませる。

季節をもっと楽しく！★12月5ページ★

冬もしっかり水分補給！

— 上手な水分補給で元気に冬を過ごしましょう —

9月23日に秋田市の八橋運動公園陸上競技場にて、サッカー元日本代表、元Jリーガーの城 彰二さん、平瀬 智行さんをお招きし、大塚製薬(株)と共同主催で「ユナイテ ジュニアサッカー教室」を行いました。当日は天候にも恵まれ、参加されたお子さんたちは、汗を流しながら真剣な顔つきでサッカーボールを追いかけていました。

競技や季節、運動量などによって異なりますが、スポーツによって多くの汗をかくことにより、体の水分が失われてしまいます。サッカー教室では、サッカーの技術だけではなく、スポーツ時の水分補給の大切さや方法についても学びました。



のどが渇く前の
こまめな水分補給が
ベストパフォーマンスに
つながるんだね！



●●● スポーツ時の水分補給について学ぼう ●●●

運動時の水分補給のポイントは4つです。

日頃から適切な水分補給のできる環境をつくり、ベストパフォーマンスを目指しましょう！

① こまめに水分補給を行います。

⇒ 1時間に2～4回を目安に、1回に200～250mlの水分補給を行います。

② 少し冷たい(5～15℃)もので水分補給を行います。

⇒ 冷やしすぎもあまりよくないので注意します。

③ 水分だけではなく、塩分(ナトリウム)・糖質も補給しましょう。

⇒ ナトリウム濃度(40～80mg/100ml) ※ 塩分濃度0.1～0.2%
糖質濃度(4～8%程度) (ぶどう糖+果糖(または砂糖)の入ったもの)

※ 1時間以上運動をする場合

季節をもっと楽しく！★12月6ページ★

冬も「脱水」には注意が必要！

スポーツ時だけではなく、普段の生活でも水分補給は大切です。12月になり、寒さも本格的になって風邪も流行する季節です。冬を元気に過ごすには、栄養補給だけではなく、乾燥対策も大切です。

高齢者の体内の水分量は50%と一番少なく、軽い脱水状態では本人が気づかないこともあります。体に悪影響を及ぼすこともあります。また、子どもは体に蓄えられる水分量が多くても、汗腺をはじめとした体温調節機能が十分に発達しておらず、寒い季節でも汗をかきやすいため、体質的に大人より脱水しやすいといわれています。熱中症は夏のイメージがあると思いますが、冬にも起こりうるの、高齢者や小さなお子さんは特に注意してこまめに水分補給を行いましょう。

《体内の水分量》

赤ちゃん	80%
成人	60%
高齢者	50%

「自発的脱水」に気を付けましょう

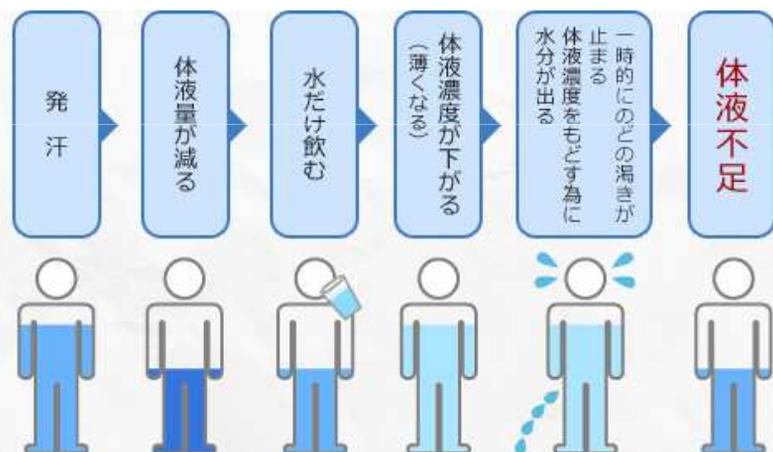
人は何もなくても、皮膚や呼吸から水分を失います。汗をかきにくい寒い季節でも、知らないうちに身体は乾いてしまうのです。一般的に、人は1日約2.5L(※)を体内から失います。

※(尿:約1,500ml、不感蒸泄(呼吸や皮膚から失われる水分):約900ml、便:約100ml)

私たちの身体には、ほぼ0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。そのため、大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちが悪くなります。これを「自発的脱水」と呼んでいます。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となるわけです。

飲む量は、かいた汗の量を目安にし、汗で失われる塩分(ナトリウム)もきちんと補給しましょう。

《自発的脱水の流れ》



脱水時は、水分とともに適量の塩分を摂ることが重要です！

市販の経口補水液やスポーツ飲料を活用すると手軽に水分とナトリウムの補給ができるね♪
冬も上手にとり入れたいな！



※自発的脱水とは・・・
脱水時に水だけを飲んだ際、体液のナトリウム濃度が低下し、のどの渇きが止まるために飲水行動が停止すること。このとき身体は体液の塩分濃度を戻そうとして、尿で水分を排泄させようとします(水利尿)。