

食と健康

No.2 2019年10月

沼高 食の意識改革推進委員会

* 秋本番！

今年は季節の歩みが遅く、やっと秋らしい季節になりました。山あいでは紅葉が始まりました。これからはスポーツ、勉強、読書にとってもよい季節です。

朝晩の気温差が大きく体調を崩している人はいませんか？くだもの、きのこ、いも類など美味しいものが沢山あるこの季節、旬の味覚を楽しみながら体調を整えていきましょう。



* 秋バテしていませんか？



最近、よく寝ているのに疲れがとれなくて眠い、なんてことはありませんか？

身体には想像以上の疲労がたまっていますので、休養と栄養を確保することはとても大切です。適切なタイミングでの栄養補給をしましょう。

【部活動・体育の授業のあと】

最も大切なのはエネルギー補給。部活動のあとや体育の授業のあとは、速やかに糖質を補給します。30分～1時間以内に、おにぎり、パン、カステラなどを食べるようにしましょう。食べられない場合は、ウィダーゼリーや100%オレンジジュースでもかまいません。

とり急ぎの補食でエネルギー補給をすませたら、その後の食事で、たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかり摂るようにしましょう。



【疲れをとるビタミン】

ビタミンB1は疲労回復ビタミンとされています。

筋肉中にたまった疲労物質の乳酸を分解する働きがあります。

豚肉・玄米・ハム・豆腐・納豆などを積極的に摂りましょう。



* 風邪予防に果物を！

柿・・・風邪予防に効果的なビタミンCがたっぷりです。

りんご・・・100種類以上のポリフェノールが含まれており、抗酸化作用が高いと言われています。



Now let's cook! part②

参加者募集！

今回はパスタを作ります。料理作りに興味のある人、大学に進学したら一人暮らしを予定している人、月曜日は部活が休みの人、1年生～3年生誰でも参加OKです。1時間位で完成予定です。ふるって参加してください。

第2回 料理講習会

日時 : 10月21日(月) 15:30～17:00(調理室)
参加費 : 200円 参加人数 : 20名まで
メニュー : カルボナーラスパゲッティ



※参加申込みは**10月18日(金)**、**×切です**。**黒澤まで**申し込んでください。

