

未来の笑顔をつくる新習慣 はじめよう! 栄養の整理整頓

# 栄養Wonder

ワンダー

BOOK

見どころ  
たくさん  
あります!

## 栄養の 整理整頓 100

管理栄養士・栄養士が実践する、  
カラダよろこぶテクニク

栄養Wonder  
Summer, 2021

Summer, 2021

特設サイトでも読める!



わが国は、世界有数の長寿国である一方で、同一国家、同一人物を単位に低栄養と過栄養が混在した、栄養不良の二重負荷の問題を抱えています。

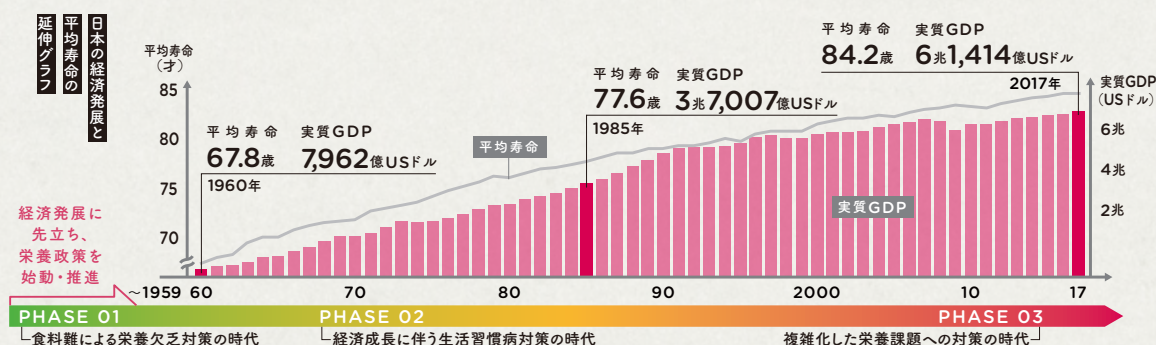
管理栄養士・栄養士は、持続可能な社会の実現に向けて、「誰一人取り残さない」栄養改善を推進するため、日々の栄養改善をますます進化・深化させるとともに、日本の知見を世界に積極的に共有し、世界の栄養課題の解決にも大きく貢献していくことが期待されます。

「**ジャパン・ニュートリション**」が  
導く未来の可能性

栄養100年の歴史を振り返る

### 「**ジャパン・ニュートリション**」の歩み

「ジャパン・ニュートリション」とは、「明治以降、栄養学を導入し、栄養密度の高い食品や料理を取り入れることにより、栄養不良を解決し、健康長寿の近代国家を形成した。いわば、「文化と科学」を融合させた、日本独特の栄養改善を成功させた。」(『中村丁次が紐解くジャパン・ニュートリション』より、第一出版発行)ことの総称である。大きくは、GDPの増加、平均寿命の延伸に先立ち展開した、「食事」、「人材」、「エビデンス」を組み合わせた誰一人取り残さない日本の栄養政策について、厚生労働省の公表資料をもとに、その100年の歴史を振り返る。



#### PHASE 01 栄養調査に基づく施策により 栄養欠乏対策を推進

日本は古くから冷害等の気候変動や有事による食料不足から深刻な栄養欠乏に幾度となく直面してきた。第2次世界大戦後は、国際機関等の支援の下、1945年に始まった栄養調査の結果に基づく施策を全国の栄養専門職等によって行い、早期に栄養欠乏の解消を実現した。



#### PHASE 02 地域主体の栄養改善施策により 生活習慣病対策を推進

経済成長期に突入した日本では、肥満や生活習慣病の増加といった過剰栄養の問題が顕在化し始めた。そこで、健康診査・保健指導の拡充や人材育成・施設整備を中心とした「国民の健康づくり対策」により、地域主体の栄養改善施策を推進し、生活習慣病対策に取り組んだ。



#### PHASE 03 制度の充実化により高度かつ きめ細かな栄養政策を推進

少子高齢社会の更なる進展が見込まれる中、活力ある社会の実現に向けて、2000年の栄養士法改正のほか、栄養に関連する様々な制度の充実化を図ることで、医療・介護・福祉・学校・行政等の各領域において、高度かつきめ細かな栄養政策を推進している。



※平均寿命 出典:OECD「Life expectancy at birth(Total), Japan(1960-2017)」  
※実質GDP 出典:World Bank(1960-2017)「GDP (constant 2010 US\$), Japan (1960-2017)」

※図表・文章は、「誰一人取り残さない日本の栄養政策～持続可能な社会の実現のために～」(厚生労働省 健康局 健康課 栄養指導室発行)を引用、アレンジしたものです。

発行:(公社)日本栄養士会  
〒105-0004 東京都港区新橋5-13-5 新橋MCビル6階  
TEL:03-5425-6555 FAX:03-5425-6554



## INTRODUCTION

部屋がキレイだと、気持ちが前向きになるように。  
食卓が整っていると、ごはんがおいしくなるように。  
自分のカラダの栄養が整理整頓されると、  
今も、きっと未来も、もっと笑顔になれるはず。

管理栄養士・栄養士は、栄養の専門職として  
日々、ひとりひとりの栄養と向き合っています。  
そんな管理栄養士・栄養士ならではの  
食事や食生活を整えるヒントを取り入れて、  
無理なく、できるだけ楽しく、  
自分にあった栄養の整理整頓をしてみましょう。

## INDEX

〔特集1〕  
**栄養の整理整頓 100** 04

〔特集2〕  
身近な商品や食材を使って栄養の整理整頓  
**ひきだせ! 栄養のポテンシャル** 15

**ゼスプリ・グリーンキウイとサンゴールドキウイ** 16  
〔ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社〕

**Yakult(ヤクルト)1000** 〔株式会社ヤクルト本社〕 18

**TANPACT** 〔株式会社 明治〕 20

**防災食のこれから** 21  
〔一般社団法人 日本即席食品工業協会〕

**1日分の野菜** 〔株式会社伊藤園〕  
**おからパウダー** 〔さとの雪食品株式会社〕 22

2021 THEME /

# はじめよう! 栄養の整理整頓

はじめまして、  
せいりす  
であります!



せいりす

栄養の日・栄養週間 2021  
公式ナビゲーター

### PROFILE

- 年齢:101歳  
(日本の栄養の歩みとともに、大きくなりました。)
- 性格:まじめ/几帳面/働き者
- 好きな食べ物:どんぐり ●趣味:どんぐりの片付け
- 口癖:〜であります

# 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

たのしく食べて、未来のワタシの  
笑顔をつくるそのきっかけの日です

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、  
その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。  
たとえば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。  
たとえば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。  
「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。  
実は、その「たのしい!」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。

2021年、日本栄養士会は8月4日「栄養の日」、  
8月1日から7日の「栄養週間」を通じて、  
全国の管理栄養士・栄養士とともに、  
日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。



特設サイトもチェックして  
もっと、「栄養の日」をたのしもう!

詳しくはこちら

たのしく食べる

検索

www.nutas.jp/84



主催: 公益社団法人 日本栄養士会 / 47都道府県栄養士会

特別協賛: ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社、株式会社ヤクルト本社、株式会社 明治、株式会社伊藤園、一般社団法人 日本即席食品工業協会、味の素株式会社、第一出版株式会社 (順不同)  
一般協賛: さとの雪食品株式会社、株式会社 林原 (順不同)

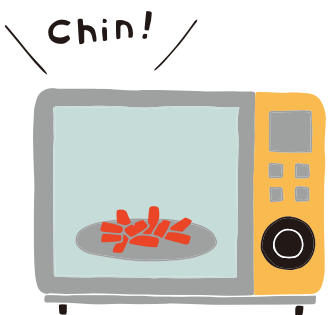
後援: 厚生労働省、外務省、農林水産省、消費者庁、内閣府食品安全委員会、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所、国立研究開発法人国立長寿医療研究センター、公益社団法人日本医師会、公益社団法人日本歯科医師会、公益社団法人日本薬剤師会、公益社団法人日本看護協会、公益社団法人日本理学療法士協会、一般社団法人日本作業療法士協会、公益財団法人健康・体力づくり事業財団、公益財団法人骨粗鬆症財団、公益財団法人児童育成協会、公益財団法人食品等流通合理化促進機構、一般社団法人全国栄養士養成施設協会、公益社団法人全国学校栄養士協議会、社会福祉法人全国社会福祉協議会、公益社団法人全国老人福祉施設協議会、公益社団法人全国老人保健施設協議会、公益社団法人全日本病院協会、一般社団法人日本アレルギー学会、特定非営利活動法人日本栄養改善学会、一般社団法人日本栄養学教育学会、公益社団法人日本栄養・食糧学会、一般社団法人日本癌学会、日本給食経営管理学会、日本外科代謝栄養学会、一般社団法人日本健康・栄養システム学会、特定非営利活動法人日本高血圧学会、一般社団法人日本骨粗鬆症学会、一般社団法人日本在宅栄養管理学会、一般社団法人日本サルコペニア・フレイル学会、一般社団法人日本循環器学会、一般社団法人日本小児アレルギー学会、一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会、一般社団法人日本食育学会、一般財団法人日本食生活協会、公益社団法人日本食品衛生協会、一般社団法人日本腎臓学会、特定非営利活動法人日本スポーツ栄養学会、公益財団法人日本スポーツ協会、一般社団法人日本摂食嚥下リハビリテーション学会、公益財団法人日本知的障害者福祉協会、一般社団法人日本透析医学会、一般社団法人日本糖尿病学会、一般社団法人日本動脈硬化学会、公益社団法人日本認知症グループホーム協会、一般社団法人日本病院会、一般社団法人日本病態栄養学会、一般社団法人日本プライマリ・ケア連合学会、一般社団法人日本臨床栄養学会、一般社団法人日本臨床栄養代謝学会、一般社団法人日本老年医学会、公益財団法人母子衛生研究会 (順不同)

## No.002



### 時間も ビタミンCも逃さない 電子レンジ調理法

野菜に含まれるビタミンCは、茹でると水の中に溶け出してしまう。そこで、電子レンジを使うと、ビタミンCの減少を抑えられます。時短にもなり一石二鳥！



## No.001



### 風味だけじゃない ちよい足し油の実力

体に悪影響を及ぼす高齢者の低栄養。食事量が増えないときは、汁物にごま油やバターをプラスすると、脂質を摂取できてエネルギー量を確保できます。さらに風味がよくなって食欲が出ることも。

## No.005



### 炭水化物を しっかり食べる方法

成長期の子どもやスポーツをする人にとって、エネルギー源となる炭水化物は特に大切。ご飯がすすむようにふりかけを活用したり、汁物やおかずにも類やマカロニを使うと、炭水化物の摂取量がアップ。

## No.004



### フライパン選びで 手軽・お得に 油分をカット！

コーティング加工のフライパンなら油を使わなくても焦げ付きにくいので、調理油の使用量を節約、脂質の摂取も抑えることができます。ちなみに使用後は自然に冷ましてから洗うと、コーティング加工が長持ち！

## No.003



### 油分をコントロールする 簡単手作りドレッシング

自作すると油の量をコントロールできます。積極的に摂りたいω-3系脂肪酸（不飽和脂肪酸の一つ）を多く含むアマニ油や風味が楽しめるオリーブオイルを使用すると、健康的でおいしいドレッシングを作ることができます。

## No.007



### 変わってる？ いえいえ皮ってるんです

野菜の皮は残したまま使うと、皮に含まれるビタミンCやβ-カロテン、ファイトケミカル（植物に含まれる化学成分）などを多く摂取できます。気になる残留農薬は、水に溶けやすいので、流水でよく洗い流して。

## No.006



### いつもと違う 鍋のシメ方

鍋の残り汁には、食材から流れ出た栄養素がたっぷり。雑炊などでシメるのもよいですが、残り汁をミキサーにかけ、豆乳や牛乳で割ると、うま味強いポタージュスープが完成！栄養素も効率よく摂れます。



## No.010



### 甘さも量も抑える！ 砂糖不使用の甘味術

おやつを手作りして、砂糖の量に驚いた経験はありませんか？糖質摂取量が気になる場合には、砂糖の一部または全部を、オリゴ糖や甘味料に置き換えて。甘さや糖質控えめのおいしいおやつに。

## No.009



### だしご飯の魔法

お米はパワフルなエネルギー源です。そんな炭水化物の代表格であるお米を食欲がない時でも食べられる裏技が「だしご飯」。ご飯を顆粒だしやだしがら（だしをとったあとに残ったカツオ節や昆布など）と一緒に炊くと、ほのかに味がつき、食べやすくなりますよ！

## No.008



### 高たんぱくな鶏のささみを もっとおいしく食べる裏技

高たんぱく食材の鶏のささみですが、口の中でパサパサするのが難点。酒をふってレンジで加熱し、ほぐしてから1回分ずつ冷凍しておくことで、解凍したときにしっとりジューシーに。サラダや和え物に加えて。

SPECIAL ISSUE

①

特集

# 栄養の 整理整頓

# 100

へえ／とか  
そうなんだ／が  
盛りだくさんであります！

日本全国の管理栄養士・栄養士から、  
食事・食生活を整えるための、  
栄養の整理整頓術を集めました。  
日本の栄養学100年の歴史にちなみ、  
厳選の100例をご紹介します。

## ／ 整理整頓のカテゴリーはこの5つ！ /



調理の工夫

調理の過程における知識やアイデアをご紹介。自炊する人は特にチェックしましょう。



「食材の選択、  
組み合わせ、  
保存」

食材の選び方や組み合わせの工夫、各食材に適した保存管理方法を整理整頓。



食べる方・食行動

食べる順番やどんな調理方法によって食べるかなど、食事の仕方について。



食・生活習慣

食事は生活の一部。食に影響を及ぼす生活習慣を整理整頓するヒント。



その他

左記4つのカテゴリーに含まれない、その他の整理整頓をご紹介します。



No.023

## 具たくさん汁物は バランス栄養食



味噌汁やスープなどの汁物は、水分に溶け出した栄養素も余すことなく摂れるので、具材を多くするほど栄養素を効率良く摂ることができます。冷蔵庫の余り野菜、肉や豆腐などのたんぱく質は、汁物に活用しましょう。

No.028

## 吸収効率を高める すっぱみで SUPER ME!

クエン酸には、鉄やカルシウムなどミネラルの吸収を助ける働きがあります。鉄やカルシウムの多い小松菜や豆類は、クエン酸を含む梅干しやレモンと一緒に食べると、吸収効率が高まります。

No.030

## 中鎖脂肪酸油で 効率的な エネルギー補給

長時間運動したときや食欲がないなどの理由で食事量を増やしていくときには、エネルギーに変わりやすい中鎖脂肪酸油(MCTオイル)を取り入れることで、エネルギー不足を改善できます。

No.022

## いろいろな栄養素を 多く含むレバーを 食べやすくするひと工夫

レバーは鉄のほか、ビタミンAやB群、銅などのミネラルも豊富ですが、苦手な人も多い食材です。氷水で洗うことで、くさみの原因となる脂や血の塊が剥がれやすくなります。さらに牛乳に少しつけると、くさみ対策はバッチリ。

No.025

## 乾物の戻し方で栄養価と 触感がパワーアップ!

切り干し大根や凍り豆腐などの乾物をヨーグルトで戻すと、水で戻すときと比較してヨーグルト分の栄養素が加わるほか、乾物の食感が柔らかくなりジュューシーに。乾物がしっかり絡まる程度のヨーグルトに浸し、一晩放置しましょう。

No.027

## 意外と知らない、 実は役立つ貝の缶詰



鉄や亜鉛など生命維持に必須とされるミネラルを含むあさりやはたて。生のものだけでなく、缶詰であれば年間を通して気軽に栄養素を摂れます。缶詰でもミネラルは失われないので、ストックしておくことで栄養バランスの取れた食事を作る一助に。

No.021

## 加熱することで本領発揮! しょうがの本気に刮目

しょうがの辛み成分であるジンゲロールは、加熱するとショウガオールという成分になり、カラダを温める作用がさらにアップ。このため、しょうがは生よりも加熱して使用するのがおすすめです。

No.024

## 凍り豆腐で 栄養素をフォロー

エネルギー量が控えめな反面、たんぱく質やカルシウム、鉄が豊富に含まれる凍り豆腐(高野豆腐)。熱湯に短時間浸して戻すと、食感が柔らかくなり、子どもや高齢者でもおいしく食べられます。戻したあとは、崩れやすいので注意して。

No.026

## 栄養バランスを整える 具たくさんおにぎり

手軽に食べられるおにぎり。具材は単品になりやすいですが、具をたくさん入れることで栄養バランスが整いやすいおにぎりに。例えば、さけと昆布、ツナとえだまめなど、2種類以上の具を入れるとたくさんの栄養をしっかり摂ることができます。

No.029

## 免疫を下げない 頼れるエース

免疫機能に関係する抗酸化ビタミンは“ビタミンACE(エース)”と言われています。水溶性のビタミンCだけではなく脂溶性のビタミンAやEも摂りましょう。ただし、脂溶性ビタミンは上限値があり、過剰摂取は要注意。

No.012

## 鍋の葉物野菜は サッとしゃぶしゃぶ

鍋料理は野菜をたっぷり食べられますが、煮すぎると野菜に含まれる水溶性ビタミンがだしの中に溶け出てしまいます。ビタミンCが豊富な春菊などの葉物野菜は、食べる直前にしゃぶしゃぶする程度に。水溶性ビタミンの損失を減らせます。

No.015

## りんごの栄養 まるごといただく スターカット



りんごは皮や芯の部分にも栄養素やファイトケミカル(植物に含まれる化学成分)が多く含まれています。くし形に切るのではなく、皮つきのままりんごを横にして輪切りにする“スターカット”にすることで、りんごの栄養素をまるごといただけます。

No.020

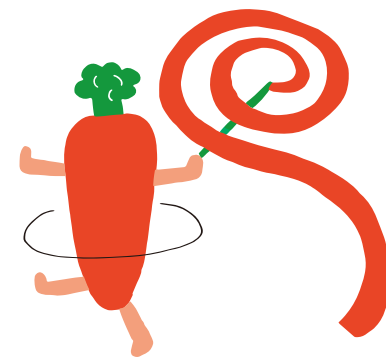
## 鮮度長持ち 切り口ラップ

切った野菜の残りは切り口をラップで包み、酸素や他の野菜と触れないように保存することで鮮度が長持ちします。冷蔵保存する時はペーパータオルで包むことで適度な水分を保ち、乾燥防止や冷気の直撃を避けられるのでおすすめです。

No.011

## 捨てずに使いたい はしっこ野菜活用法

野菜の皮や端には、栄養素やうま味が多く含まれています。調理中に出たこうした“くず野菜”を乾燥させてストックしておくことで、栄養素を効率良く摂れる料理のだしの素として使えます。



No.014

## 鉄分を手軽に摂れる 本物の鉄の活用法

お湯を沸かすやかんや、料理をするときの鍋に南部鉄器でつくられた卵型の「鉄たまご」を入れると、手軽に鉄を補給できます。貧血が気になる方や鉄が不足しやすい人、あまり自炊しない人におすすめ。

No.017

## 追い調味料で仕上げる 減塩術

煮物を作るときの減塩ポイントは、“追い調味料”。しっかりとだしを効かせて薄味で煮て、最後にしょうゆなどで食材の表面に味をつけるようにすると、物足りなさを感じることなく減塩できます。

No.019

## 食事のバリエーションは 調理方法にあり

献立を考えるとときは、1食の中で調理方法(茹でる、蒸す、和える、煮る、焼く、炒める、揚げる)がかぶらないようにすると、見た目も、味わいも変化します。調理法から献立を立てると簡単に考えがまとまりますよ。

No.013

## 「みりん」か「砂糖」 使い分ける習慣ははじめよう

煮物などを作る際、習慣的に砂糖とみりんの両方に加えている方もいるのでは?どちらも甘さのもとになる調味料ですが、しっかりとした甘味がほしいときは砂糖、まろやかな甘味や風味、素材に照りがほしいときにはみりん、と使い分けることで「どちらかだけを加える」というのも、料理の糖質を抑える一つの方法です。

No.016

## 塩分と脂質を減らすには 茹でてから焼く

ハムやソーセージなどの肉加工品は、手軽にたんぱく質を補える食材。塩分や脂質が気になる場合は、茹でてから焼く「茹で焼き」にすると、塩分や脂質の摂取量を抑えられます。

No.018

## 無水調理で 栄養素を素材にとどまらせる

無水調理鍋や圧力鍋を活用して煮込み料理や鍋料理を作ると、食材だけの水分で調理する無水調理が可能に。栄養素を素材にとどまらせることで減少を防ぎ、効率的に摂取できます。カサが減るので多くの野菜を食べられるのも魅力。



No.043



## お魚の 骨まで食べられる 缶詰術

魚の缶詰は骨まで食べられるので、カルシウムをより多く摂ることができます。ほかの栄養素の量も生の魚とほとんど変わりません。高齢者や子どもにもおすすめです。

No.046



## ご飯のおともに 大根おろし

大根おろしには、数種類の酵素が含まれ、消化を助ける働きがあります。特に、糖質を分解するジアスターゼはご飯の消化吸收を助けるため、胃に負担がかかりにくくなります。

No.049



## 世界の ワンプレートグルメの活用

ロコモコやシンガポールチキンライスなど、世界中にいろいろあるご当地ワンプレート料理。ご飯、肉や魚、野菜が一皿に組み合わせられているので、栄養が偏りにくくなります。洗いものもラクチンに。

No.051



## メニュー選びに迷ったら 野菜が多めを選ぶ

外食時にメニューに迷ったら、例えばしょうゆラーメンよりちゃんぽん麺、牛丼より中華丼、カルボナーラよりナポリタンなど具たくさんメニューを選ぶことで、一品でも野菜を効率良く取ることができます。いつもの食事でも野菜を意識しましょう。

No.042



## 腸内環境を整備する ご飯のひと工夫

主食となるご飯は、精米の度合いを7分づきや5分づきにしたり、市販の雑穀や玄米を混ぜたりすることで、腸内環境を整える食物繊維の摂取量を増やすことができます。

No.045



## 消費期限が目安 カット野菜の新鮮度判断

洗浄や消毒などがしてあるカット野菜は、安全性を保証する消費期限が記載されています。より新鮮なものを早めに食べることで、生野菜と同じくらいの栄養素を摂ることができます。

No.048



## 実はデリケート!? 油の取り扱いにご注意を

油は空気や高温環境、光などによって酸化します。酸化した油は大量に摂取すると下痢などの食中毒の症状が出ます。油を保存する際には、密閉し、高温にならない暗所へ。揚げ物はその日食べる分だけを作るようにし、使い終わった油は、加熱したことにより酸化が進みやすいので、長期間保存しないようにしましょう。

No.050



## 肉や魚の鮮度を保つ 真空冷凍の方法

肉や魚を保存するときは、酸素に触れないようにすると、脂質の酸化を抑えられます。脂質の酸化は風味を損なったり、栄養価を損なう油焼けの原因にもなるので、冷凍する際はラップで包みジッパー式の保存袋に。ジッパーを締める際にできるだけ袋の中の空気を抜いて真空に近い状態にすると効果的。

No.041



## 甘～い野菜で 糖質補給

糖質はカラダの主要なエネルギー源です。じゃがいもやさつまいもなどのいも類、かぼちゃ、とうもろこしは糖質が多い食材。いつもの炒め物や煮物、サラダに加えるだけで糖質がアップするので、高齢者や成長期の子どもをはじめ、エネルギーを補いたい人におすすめです。

No.044



## 「旬」の食材は なぜカラダよろこぶの?

旬の食材は、瑞々しい、香りがしっかりある、脂がのっているなどの特徴があります。このため、調理の際に調味料や調理油を減らしやすく、結果的に塩分や油分のカットにつながります。

No.047



## 野菜の栄養素を保つ 保存のちょっとした工夫



野菜は収穫後も自らの中にある栄養素を利用して生長しようとするので、そのまま保存していると可食部分から生長点のある芯(野菜によって場所はさまざま)へと栄養素が移動し続けてしまいます。そこで白菜やキャベツ、レタスは芯の部分の数カ所に爪楊枝をさしたり、にんじんは食べられない上部の芯と先端を事前に切り落とすことで、野菜内の栄養素を長期間保つことができます。

No.033



## 悩んだら 木綿豆腐を選ぶ

重しで压榨して水分を取り出す木綿豆腐と、豆乳のまま型箱で凝固させて形作る絹ごし豆腐。水分を抜く分、同じ重量に含まれるエネルギー量やたんぱく質・脂質は木綿豆腐の方が高いのです。食感などに特別なこだわりがない場合は、木綿豆腐をチョイス!

No.036



## いいことづくしの ひきわり納豆



大豆を砕き、皮を取り除いてから納豆菌で発酵させているひきわり納豆。発酵の際に納豆菌が生成するビタミンKが丸大豆の納豆よりも多く、皮がない分食感が柔らかく消化しやすいので、高齢者や幼児におすすめ。ちなみにビタミンKは出血したときに血液を固めるために働いたり、カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。

No.040



## 鉄とビタミンCの いい関係

植物性の鉄が含まれているほうれん草や小松菜。植物性の鉄は、ビタミンCと一緒に摂ることで、吸収率が上がります。食後のデザートは、ビタミンCが豊富な果物(柑橘類、キウイフルーツ、いちごなど)にしましょう。

No.032



## 使い分けると便利な みその個性

みそは、原料や色などの種類によって含まれる栄養素が異なります。豆みそは他の味噌に比べ、たんぱく質や食物繊維量が豊富。米みその甘みそは塩分量が少なめです。

No.035



## 調理効率をあげる 「半調理野菜」

キャベツや青菜、大きめに切った(輪切り・四つ切り)だいこんやにんじんを下茹でして保存袋でストックする「半調理野菜」。調理時に気軽に野菜をプラスアルファできるのでおすすめです。大きめに切ることで、空気や水に触れる面積が少なくなり、ビタミンなどの栄養素の損失を少なくできます。

No.038



## カルシウムと鉄を 葉物野菜でカバー

骨の発育に必要なカルシウムと鉄は意識しないと不足しがちな栄養素です。そんなカルシウム、鉄を含む食材が小松菜、ほうれん草などの葉物野菜。スープに入れたりおひたしにしたり、いつもの食事にプラスして食べるようにしましょう。

No.039



## しいたけの日光浴で 引き出せビタミンD

しいたけに含まれるエルゴステロールは、紫外線を浴びるとビタミンDに変化。ビタミンDはカルシウムの吸収を促進します。調理前や冷凍保存前に30分～1時間程度かさを下にして干すのがおすすめです。

No.031



## 時間のない朝に作りたい お食事スムージー

スムージーの材料は果物、野菜だけではなく、オーツ麦、コーンフレーク、グラノーラ、無塩のピーナッツバター、アーモンドバターなども加えると、エネルギーも栄養素も摂れる“お食事スムージー”に。

No.034



## 香味野菜による 味と栄養の引き立て術

ねぎやたまねぎなどの香味野菜に含まれるアリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収をアップ。ビタミンB<sub>1</sub>が豊富な豚肉と組み合わせたおかずをご飯と一緒に食べると、エネルギー代謝が活発になります。

No.037



## お弁当 五色の方程式



お弁当は五色を揃えることを意識すると、いろいろな食材が含まれるようになるため、栄養バランスが整います。白はご飯やパン、黒は海苔やひじき、赤は肉やトマト、にんじん、緑はほうれん草やブロッコリー、黄色はチーズや卵、みかん、かぼちゃなど。

## エネルギーを補う 補食のススメ

成長期の子どもや1回の食事が少ない人は、補食を取ることで3食だけでは不足しやすいエネルギーやその他の栄養素を補えます。補食は脂質や糖質に栄養素が偏りがちな菓子類ではなく、脂質が控えめで手軽に食べられて携帯しやすいおにぎりやサンドイッチ、野菜ジュース、ヨーグルトなどがおすすめ。

## 太陽がもたらす 特別な栄養

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは食事から少量しか摂取できません。さらにビタミンDが摂れる食材は、魚介類、卵、きのこ類と限られています。ビタミンDは紫外線によって体内で合成できるので、適度な日光浴は重要。日焼け止めクリーム等の使用をせず、日陰で毎日15～30分程度過ごすことで、十分なビタミンDが合成されます。



## お弁当習慣で 自分にぴったりの ランチを

手作りのお弁当は、食事量を調整しやすく、塩分や脂質の摂り過ぎを防げます。1週間に1～2回程度からお弁当の日を設定して、自分に合ったランチを食べる日を作ってみるのはいかがでしょう。

## 「朝ごはんを食べる」 という熱中症予防

朝食にみそ汁やスープなどの汁物を食べると、熱中症予防につながります。水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると、脱水を予防できるのです。

## いつまでも、 正確だと思うな、 味付けと記憶

加齢に伴って塩味を感じにくくなるので、気づかないうちに味付けが濃くなることも。血圧が高めの人は市販されている塩分濃度計を活用することで、塩分の濃度を確認、調整できます。

## 健康と環境に配慮した 「やさしいほぞん」

まとめ買いしたり、大容量の食品を買ったりすると割安になる傾向がありますが、作り過ぎや食べ過ぎ、食品ロスにつながることも。食材にあった保存方法を選ぶことで、日持ちを長くすることも可能です。例えば、一度に使い切らないしょうがやねぎなどの薬味野菜は、すりおろしたり、小口切りにしてから冷凍保存すると便利。

## 箸置きは、 食行動を変える 名バイプレイヤー！



食卓に箸置きを！食事をするときは、口に食べ物を入れたら一旦、箸置きに箸を置き、ゆっくりとかみましょ。食べ物の消化吸収を助けるだけでなく、食べているうちに満腹感が得られ、食べ過ぎを防止できます。

## 食わず嫌いのない 食習慣は 離乳食から

乳幼児期は、バランスよく食べる習慣を身につけるための土台となる時期。できるだけいろいろな食材を食べさせることで、食わず嫌いを防ぐことができます。ただし、舌が敏感なので、味の強いものには注意してあげてくださいね。

## たのしく食べる、 カラダよろこぶ

笑うと、消化吸収の働きが活発になり、栄養素を効率よく吸収させることができます。コロナ禍で会食が制限されていますが、家族で楽しく食べることや、一人でも音楽を聴きながらリラックスした状態で食べることが重要です。

## クセにしよう サラダチョイス

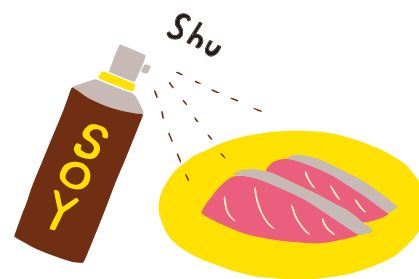
外食の際に野菜不足が気になるときは、単品メニューより小鉢（副菜）がついた定食にしたり、サイドメニューのサラダをつけたりすることで、無理なく野菜を摂取できます。

## 減塩を考えた 調味料選択

通常はしょうゆをかけるようなおかずを食べるときに、酢しょうゆ、ぼん酢、マヨネーズ、ソースなど塩分含有量が少ない調味料を選択することで、減塩できます。

## しょうゆスプレー 減塩法

食べものの表面に霧状にふきかけるスプレー式しょうゆ。しょうゆさしだと2滴で0.08gの塩分ですが、スプレーに変えるだけで2ふきで0.02gと、75%もカットできます。はじめは抵抗があっても、すぐに慣れますよ！



## 忙しい人こそ実践！ 夕食数回に 分けて食べるの術

夜遅い時間に食べると、脂肪を蓄積しやすくなります。夕食が遅くなる場合や、体脂肪や生活習慣病が気になる人は、夕食1食分の食事量を分けて食べる工夫も（例えば、夕方に会社でおにぎりを1つ食べた後、帰宅後に主菜や副菜を食べるなど）

## 筋肉を減らさない 運動後ヨーグルト

牛乳や乳製品には、筋肉の形成に関わる「BCAA」というアミノ酸が多く含まれます。運動やリハビリテーションを行った際には終了後にヨーグルトなどの乳製品を取ると筋肉の形成に役立ちます。

## コツコツ減塩 だししょうゆは半分だけ

納豆についている「だししょうゆ」には0.2～0.5g程の塩分が含まれています。使い切りの袋タイプが多いので、つい全量を使用してしまいがちですが、半分の使用にすることで塩分量を抑えることができます。塩分摂取が気になる方は小さいところから見直してみましょう。

## たんぱく質 分散摂取法



筋肉を維持するには、適度な運動とたんぱく質の補給が重要。3食＋補食で分散していろいろな種類のたんぱく質を摂ることで、たんぱく質が分解された後のアミノ酸の種類もバランスが良くなり、体の中で効率よく使用されます。

## 生活習慣病予防に役立つ 野菜から食べる習慣

食物繊維を含む食品を先に食べると、栄養素の吸収が抑えられ、血糖値の上がり方が緩やかに。また、かむ回数が増え、満腹中枢が働くことで食べ過ぎ予防にも。ダイエットや生活習慣病が気になる人は実践して。

## ドレッシングに頼らない 野菜の食べ方

塩分や脂質の摂り過ぎは、肥満や高血圧、生活習慣病の原因に。例えばつけ合わせの野菜やサラダを食べるときは、主菜と一緒に食べることで、野菜に味がつき、ドレッシングなしでもおいしく食べられます。普段のちょっとした工夫で塩分や脂質のカットを。



No.084

## 食べないくらいだったら 固定する 私のモーニングルーティン

朝は時間がないといった理由から、朝食抜きにすることも。そうした場合は、ヨーグルトや野菜など朝食のメニューをある程度固定すると、時間がないときでも準備しやすく、欠食を防ぐことができます。朝はしっかり食べることが生活リズムを整えるのにも大切です。

No.083

## 無糖の炭酸水で リフレッシュ

仕事の合間など、ホッと一息つくたいときにおすすめなのが、刺激がありつつも、余分なエネルギーを摂取せずに済む無糖の炭酸水。炭酸が入っているので、満腹感を感じる人も。

No.082

## 胃・直腸反射を活用して 便秘予防

朝食の重要な役割に「胃・直腸反射を起こす」というものがあります。空腹の胃に食べ物が入ると、脳から腸へ信号が送られ、腸のぜん動運動が始まり、便意につながります。朝食を抜いてしまうとせっかくのこの反射を活用できず、便秘になりがちに。ぜひ朝食で胃腸を目覚めさせましょう。

No.073

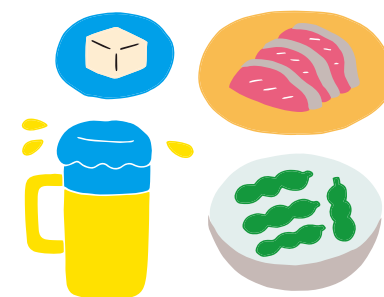
## 起床後には 水を一杯という習慣

朝起きたら水分を取ることで、寝ている間に失われた水分を補給すると同時に、胃から大腸を刺激して、排便を促します。排便リズムを整えたい方は、試してみてください。

No.072

## 低脂肪おつまみで 健康的な晩酌を

空腹時にお酒を飲むと、アルコールの吸収が早まり酔いの原因になるため、おつまみは重要です。油や糖質が多いおつまみを食べると、食欲が増し暴食につながりやすいので、たんぱく質が豊富で低脂肪のものを選びましょう。刺身、えだまめ、冷ややっこなどがおすすめです。

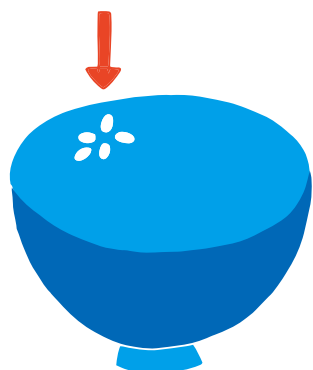


No.087

他

## お米一粒に 七神宿る

### ViSible!



内側が白いお茶碗に白いご飯を入れると見えにくく、ご飯粒を残す原因に。特にご飯粒を残しやすい子どもや高齢者は、内側に色がついているお茶碗を使うと、ご飯粒がはっきりと見え、食べ残しを減らせます。

No.086

他

## 食器選びが 栄養バランスを整える

食事の基本は、主食、主菜、副菜が揃っていること。主食、主菜、副菜を入れる食器をそれぞれ決めておく、あるいは、それぞれの食器を置く場所を決めておくことで主食、主菜、副菜が揃い、栄養バランスを整えやすくなります。

No.085

他

## 保冷剤の 正しい使い方

お弁当を持ち運ぶときに活躍する保冷剤。「冷やす」よりも熱を吸収して「温まるのを防ぐ」ものなので、使い方に注意が必要です。細菌の増殖を防ぐためにもお弁当は冷えた状態してから保冷剤と一緒に持ち運ぶようにしましょう。

No.076

## お弁当に役立つ 「酢」のチカラ

食中毒予防の3原則である細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」に役立つのが酢です。ちらし寿司や混ぜご飯など、酢飯を取り入れたお弁当は、食中毒予防におすすめ。

No.075

## 飲んだら飲もう 脱水症状に注意!



二日酔いのときの頭痛。原因はさまざまありますが、脱水症状もその1つ。おつまみで塩分の多い食べ物を食べることや、アルコールの利尿作用などによって、お酒は飲めば飲んだ分以上に水分が失われます。しっかり水分補給をしてから寝ることが重要です。

No.074

## はじめよう フルーツ200g/日 ルーティン

果物は、ビタミン、ミネラル、食物繊維、ファイトケミカル（植物に含まれる化学成分）などが含まれている栄養価の高い食品。1日200gは摂取するように推奨されています。ちなみに100gの目安例としてキウイフルーツ1個、みかん1個、りんご1/2個、バナナ1本などがあげられます。

No.089

他

## 良い眠りに、朝の光

生活習慣病の発症を予防するためには、食事と運動のほかに睡眠が大切です。朝起きたらカーテンを開けて朝日を浴びることで、14～16時間後に眠りを誘うメラトニンが分泌され、質の良い睡眠に。

No.088

他

## 食べる量を コントロールする トリックアート!?

体重や生活習慣病が気になるときは、盛りつけるお皿をなるべく小さくすると、量が増えたように感じて満足感を得やすくなります。逆にエネルギーや栄養素をたくさん摂りたい場合は、大きなお皿を選びましょう。

No.078

## 骨を育てる 刺激運動と カルシウムの良い関係

カルシウムの補給とともに、骨に刺激を与える運動を行うと、相乗効果で骨の形成が進みます。骨に刺激を与える運動は、ダンベルやペットボトルなどを持ったウォーキング、筋トレがおすすめです。

No.077

No.077

## 溶ける食物繊維、 溶けない食物繊維

腸内環境のバランスを保ち、お通じの改善にもなる食物繊維。実は水溶性と不溶性の2種類があります。水溶性食物繊維は、こんぶ、わかめ、果物、さといも、大麦などに多く含まれ、不溶性食物繊維はごぼう、こんにゃく、きのこなどに多く含まれます。食物繊維はどちらかだけではなく、2種類をバランスよく補っていくことが重要です。

No.092

他

## 美味しさの キーワードは 「1%」

人の体液（血液など）は塩分濃度が約0.9%。人はそれに近い0.8～1.0%の塩分濃度の味をちょうどよいと感じます。料理に使うすべての材料を足した重量の1%の塩で、味つけがおいしく決まる!

No.091

他

## 和食で貢献するSDGs

日本のエネルギーベースの食料自給率は約40%。和食と洋食で使う材料の食料自給率を比べると、例えば和食の朝食〔ごはん、みそ汁（豆腐とわかめ）、納豆、さけ、ほうれん草のおひたし〕は約68%、洋食の朝食（食パン、サラダ、オムレツ、ヨーグルト、オレンジジュース）は約17%。メニュー選びに困ったら、和食を選ぶほうが、日本の食材を活用できる可能性が高いのです。

No.090

他

## 冷めるまで待とう おべんとうのふた

お弁当は、ご飯やおかずが冷めてからふたをすると、食中毒予防になるほか、ご飯やおかずが水っぽくなるのを防げます。ふたの内側に水滴がつかない程度まで、冷ますようにしましょう。

No.081

## 妊娠前から重要 葉酸摂取は積極的

妊娠中の胎児の正常な発育のために、妊娠前から葉酸を1日400μg追加で摂ることが推奨されています。食品では、ほうれん草やアスパラガス、ブロッコリーやレバーなどに豊富に含まれていますが、なかなか食品だけでは400μg追加するのは難しいことも。サプリメントの利用も候補に。

No.080

## 血糖値の上昇を ゆるやかにする 食後の運動

血糖値は食後、約1時間後に最高値となります。そのため、食後1時間以内に運動する（動く）と、血液中の糖質を消費することができ、血糖値の上がり方を抑えることができます。

No.079

## 生活習慣病の 予防のためには 運動量がポイント

生活習慣病の予防のための運動は、1日の運動量がポイントです。例えば、30分間連続して歩いても、10分を3回の計30分間歩いても、生活習慣病の予防効果は、同じです。







## 「ゼスプリのキウイ」で 栄養の整理整頓！

身近なフルーツの中でも栄養価が高いキウイだからこそ、含まれている栄養素は残らずとり入れたいもの。栄養素を効率的に摂取する方法や、むいたら捨ててしまいがちな皮を有効活用する方法など、知っておくと役に立つ整理整頓術をご紹介します。

01

### キウイのビタミンCを 効果的に摂るには？



キウイは果物の中で、ビタミンCの含有量がトップクラス※4。ビタミンCは摂取してから体外に排出されるまでの時間が短いので、朝と夕など1日数回に分けて食べると、ビタミンCを体内でより長く保持できます。

こまめに  
食べよう



03

### 皮は捨てずに 有効活用



キウイの皮、捨てていませんか？実は、皮と果肉の間には、たんぱく質分解酵素が多く含まれています。むいた皮の果肉側の上にお肉を30分程度置いておくと、加熱後のお肉が柔らかくジューシーに仕上がります。

皮は捨てずに  
ちょっと  
待って！



### 腸の元気に役立つ食物繊維を グリーンキウイでチャージ



食物繊維は、腸を元気にして有用菌を増やす酪酸濃度を高めてくれるので、お通じ対策にも役立ちます。グリーンキウイは食物繊維を豊富に含むスグレモノ。ヨーグルトと一緒に食べると乳酸菌も摂取できるので、腸内環境改善の一助に。

継続的な  
腸活のために  
毎日の食卓に  
キウイを！



### 夏のデザートに早変わり 手軽にできるおやつづくり



キウイの皮をむいて輪切りにしたら、重ならないように並べて全体をラップで包んで冷凍保存。おいしさはそのままに夏のデザートなどに便利に使えて、ヘルシーなおやつとして楽しめます。

冷凍すると追熟が  
止まってしまうので、  
十分に熟してから  
冷凍しよう



## ゼスプリ グリーンキウイとサンゴールドキウイ



スプーンですくうだけ  
栄養素をまるごといただく

皮ごと半分に切れば、スプーンですくって食べられるので、手間がかからず便利。加熱や調理によって栄養素が失われることもありません。



不足しがちな食物繊維を  
1個で補える「グリーンキウイ」

グリーンキウイは、現代人に不足しがちな食物繊維※3が果実1個（可食部約100g）あたり2.3g※4と豊富に含まれています。食物繊維で腸内環境を整えることは、免疫機能の維持にも関係しています。

10種※1の栄養素が  
おいしく摂れる

ゼスプリのキウイは、主に「グリーンキウイ」と「サンゴールドキウイ」の2種類。「グリーンキウイ」は特に食物繊維が、「サンゴールドキウイ」はビタミンCが豊富に含まれています。そのほかにも、ナトリウム（食塩）の排出を促すカリウムや妊娠前・妊娠中に大切な栄養素として知られる葉酸、抗酸化作用があるビタミンEなど、10種の栄養素がおいしく摂れます。

「グリーンキウイ」はさわやかな甘酸っぱさが、「サンゴールドキウイ」はトロピカルな甘みの特徴。そのまま食べるのもよし、料理にとり入れるのもよし、さまざまなシーンで活躍します。



1個で1日に必要なビタミンCが  
摂れる「サンゴールドキウイ」

黄色の果肉で、ジューシーな甘さを楽しめる「サンゴールドキウイ」。免疫機能の維持や疲労の軽減に役立つビタミンCが豊富で、果実1個で1日の推奨量100mg※2を摂取できます。

身近な果物の  
栄養素充足率※5スコア



ほかのフルーツと比べて  
栄養素充足率がトップクラス！

キウイのほか、りんごやバナナなど身近な果物に、主要な17の栄養素がどのくらい含まれているか（栄養素充足率）を調べると、キウイが最も高いという結果に※4。

※1. 10種の栄養素：ビタミンC、食物繊維、カリウム、ビタミンE、葉酸、ビタミンB6、ビタミンK、マグネシウム、鉄、銅  
※2. 成人の食事摂取推奨量 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」  
※3. 18-64歳女性の食物繊維目標量18g以上 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準」（2020年版）、30-39歳女性の平均摂取量15.9g 出典：厚生労働省 令和元年「国民健康・栄養調査」  
※4. ゼスプリ インターナショナル調べ  
※5. 1日あたりの摂取基準※6に対する17種の栄養素（質量100gあたり）の割合（%）を算出し、その平均値をとったもの。17種の栄養素とは、たんぱく質、食物繊維、カルシウム、鉄、マグネシウム、カリウム、亜鉛、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB6、葉酸、ビタミンB12、ビタミンA、ビタミンEのこと  
※6. 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における1日あたりの摂取基準（30-49歳女性での推奨量・目標量・目安量）

果実1個に栄養素がギュッと凝縮。  
おいしく手軽に栄養チャージ。

値段が手ごろでスーパーマーケットなどで手に入りやすいキウイ。実は、健康や美容に必要な栄養素がたっぷり含まれている、スーパーフルーツなんです。毎日の食卓にプラスすることで、不足しがちな栄養素も補うことができます。

COMPANY

ゼスプリ  
インターナショナル  
ジャパン株式会社

www.zespri.com

お問い合わせ先

0120-171491

受付時間：9:00～17:00

土日祝日・年末年始除く

## 「乳酸菌」で 栄養の整理整頓！

ヨーグルトやチーズ、キムチなどの発酵食品や乳酸菌飲料から摂取できる乳酸菌。乳酸菌というと腸にいい作用を及ぼすことが知られていますが、どうとるのが効果的か管理栄養士に教えてもらいました。

\* 乳酸菌の一般的な効果についての情報です

01

腸内フローラは  
バランスをくずしやすい。  
だから、“乳酸菌習慣”で整える



偏った食事、不規則な生活による生活習慣の乱れや日々のストレスなどで、腸内環境のバランスはくずれやすくなります。そんなときは、乳酸菌の摂取を毎日の習慣にしてみましょう。日々の“乳酸菌習慣”が腸内フローラを整えます。

大人だけでなく、  
お子さんにも  
乳酸菌習慣！



03

乳酸菌の活躍を手助けする  
食物繊維とオリゴ糖



食物繊維やオリゴ糖は、乳酸菌の活動や増殖を助けるエサとなります。乳酸菌飲料、ヨーグルト、みそ、キムチ、甘酒、塩こうじなどの発酵食品に、食物繊維やオリゴ糖を含むたまねぎやごぼう、豆類を組み合わせると乳酸菌の増殖に役立ちます。

おなかの調子が  
気になる人は  
試してみてください



朝の起床時、帰宅時など  
“乳酸菌時間”をつかって“腸活”



乳酸菌は、発酵食品や乳酸菌飲料から摂取できますが、口から摂取した乳酸菌は、基本的に腸内に長くとどまることができません。「朝起きてすぐ」、「学校から帰ったとき」、「仕事の休憩時間」など毎日の“乳酸菌時間”を決めて、継続的に摂取して、常に乳酸菌を腸にとどめることが大切です。

“ときどき”  
ではなく  
“継続的”に



04

美肌やお通じだけではない  
良い腸内フローラがもたらすもの。



実は、腸は消化吸収だけではなく、「免疫」にもかかわる大切な臓器です。乳酸菌によって腸内フローラを整えることは、免疫機能の維持にもつながっているわけです。乳酸菌を継続的に摂取して、病気に負けないカラダを目指しましょう。

免疫機能が低下すると、  
風邪などの感染症に  
かかりやすくなる  
おそれがあります！



## Yakult(ヤクルト)1000

乳酸菌が生きて腸に到達  
腸内環境を改善する

「乳酸菌 シロタ株」は生きて腸にとどき、体に良い働きをする腸内細菌を増やし、腸内環境を改善する機能があることが報告されています。

1本(100mL)に含まれる  
「乳酸菌 シロタ株」は1000億個

「ヤクルト」に含まれている「乳酸菌 シロタ株」。消化液に強く、生きたまま腸にとどくという特長があります。「Yakult1000」は、1本(100mL)に「乳酸菌 シロタ株」が1000億個含まれています。ヤクルト史上最高密度の商品です。

一時的なプレッシャーがかかる  
状況下でストレスをやわらげる

「Yakult1000」は継続的に飲むことで、一時的な精神的ストレスがかかる状況下でのストレスをやわらげることが確認されています\*。大事な試験や仕事の前など、プレッシャーがかかるときに役立ちます。

眠りが深くなり、  
目覚めがスッキリする

ストレスがあると、睡眠の質に影響を及ぼすことが知られています。「Yakult1000」を継続的に飲むと、一時的なストレスがかかる状況下での眠りの深さが保たれ、スッキリと目覚めることが確認されています\*。



1000億個の乳酸菌 シロタ株を含む  
「ヤクルト」の開発に成功、  
新たな機能も発見！

「ヤクルト」に含まれている「乳酸菌 シロタ株」は、さまざまな研究により、腸の健康に役立つことがわかっていきます。そこでより多くの「乳酸菌 シロタ株」を腸にとどける技術開発に取り組み、ついに「Yakult1000」では、1本(100mL)に1000億個の「乳酸菌 シロタ株」含有を実現したのです。

「乳酸菌 シロタ株」を高密度にしたことで、新たな機能を発見。近年活発に研究が進められている、脳と腸が互いに影響し合うという関係に着目し、毎日1本、継続して飲むことで、一時的な精神的ストレスを緩和し、睡眠の質を向上させることが実証されました。

\* 進級に重要な学術試験を受験する4年次の健康な医学部生の男女を2群に分け、被験食群には「Yakult1000」を、対照群には類似飲料(味や外見は同じで有効成分を含まないもの)を1日1本(100mL)、学術試験の8週間前から飲用してもらい検

ひきだせ!  
栄養の  
ポテンシャル  
bring out the potential of nutrition!

Vol.02

一時的なプレッシャーがかかるときの  
ストレスをやわらげ、睡眠の質を高める。  
小さなボトルでおなじみの「ヤクルト」。長年親しまれている乳製品乳酸菌飲料ですが、「Yakult1000(ヤクルト)1000」は、さらに乳酸菌数・密度がアップ。ストレス社会を健康に生き抜くための新たな機能も発見されています。

COMPANY

株式会社  
ヤクルト本社

www.yakult.co.jp

お問合わせ先

0120-11-8960  
携帯電話・PHSからは  
0570-00-8960(有料)へ

受付時間 10:00~16:00  
土日祝日・夏季休業・年末年始等を除く  
※時間を短縮しています



## 実はこんなもの？

### 「偏らない備蓄食」を準備しよう

災害時はどうしても疲れ気味で胃腸の調子も衰えがち。インスタントラーメンやレトルト食品などの加工品は、簡単に調理できる反面、ちょっと重い時も。そこで添付スープなどを減らし、香辛料や果汁などを組み合わせると、薄味にしてもおいしく食べられます。また、乾物や根菜類など日持ちする野菜も備蓄食に。ビタミンや食物繊維を摂れるので、加工食品だけでは不足しがちな栄養素を補えます。

炭水化物	インスタントラーメン、パックごはんなど
たんぱく質	缶詰(ツナ缶、さば缶、焼き鳥)、大豆のお肉、コーンなど
ビタミン、ミネラル、食物繊維	切り干し大根、フリーズドライ野菜、わかめ、しいたけ、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ、トマトジュース、レモン果汁、ドライフルーツなど

管理栄養士が教える

## 備蓄食の栄養の整理整頓！

01

免疫機能維持&疲労回復のためにビタミンCをプラス！



非常時の制限された生活においては免疫機能の低下と疲労が懸念されます。そこで、ローリングストックにビタミンCを含む食材を準備しておきましょう。例えばレモン果汁やトマトジュースは、インスタントラーメンに加えると、おいしくアレンジすることができます。

スープの量を減らして、レモン果汁を加えれば、減塩にも役立ちます！



## 栄養バランスを考えたローリングストックのススメ

災害発生時には、生命維持に不可欠なエネルギー補給が最優先されますが、ライフラインが復旧してからは、偏りがちになる栄養バランスをどうやって整えるかも重要になります。どんな食品が備蓄食になるのか、その食品にはどんな栄養素があるのかを知り、普段からのローリングストックを工夫することが大切です。

管理栄養士が考える、備蓄食だけの組み合わせで、栄養バランスが大きく崩れない工夫をご紹介します。いざというときに知っておくと役立つので、日ごろのローリングストックに取り入れてみましょう。

02

食物繊維を効果的に摂れる隠れた備蓄食「根菜類」



普段の食生活でも活躍するじゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの根菜類は、実は立派な備蓄食。根菜類は食物繊維が豊富なので、体調不良の予防に役立ちます。主食の炭水化物が中心となる非常時に、主菜や副菜として活用もでき重宝される食材です。

切り干し大根や、フリーズドライ野菜、干しいたけも食物繊維が豊富で備蓄できる食材です



## 栄養のポテンシャル

Vol.04

防災食のこれから。  
非常時にも栄養バランスが良く、心も体もあたたかくなる食事を。

栄養バランスを考えた備蓄食をしておくこと、備蓄食を使ったレシピを考えておくこと。そして日々のローリングストックに取り入れておくこと。いざというときに、栄養バランスの取れた温かい食事で、心と体にゆとりを持つために、ローリングストックを見直してみませんか？

COMPANY

一般社団法人  
日本即席食品工業協会

[www.instantramen.or.jp](http://www.instantramen.or.jp)

お問い合わせ先

公式Webサイトの「防災食」ページからお問い合わせください  
[www.instantramen.or.jp/bousai/](http://www.instantramen.or.jp/bousai/)

## シーンに合わせて選んでたんぱく質を効率よく補給

「TANPACT」シリーズは、ヨーグルトやチーズ、ビスケット、ゼリーなどさまざま。時間がないときの食事にゼリー、おやつ時間にビスケットなどライフスタイルに合わせて選べます。

例えば「TANPACT ギリシャヨーグルト」に含まれる乳たんぱく質量は、1個(110g)あたり10g。1日の推奨量<sup>※2</sup>の1/5程度を摂ることができます。いつものヨーグルトを置き換えるだけで、手軽にたんぱく質を補給できるのです。



※2 出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準2020年版」、たんぱく質の推奨量は男性(15～64歳)65g/日、女性(18歳以上)50g/日

管理栄養士が教える

## 「TANPACT」で栄養の整理整頓！

01

朝のTANPACTで、いい1日のスタートを！



1日に必要なたんぱく質を、1度に摂るのは大変なので、3食それぞれしっかり摂る必要があります。特に簡単に済ませがちな朝食にこそ、TANPACTをプラスして、1日をスタートさせましょう！

朝のたんぱく質でカラダ目覚める！



## 不可欠(必須)アミノ酸が豊富な乳たんぱくを使用

明治は、粉ミルクやプロテインなどの商品を通して、長年たんぱく質と向き合ってきました。「TANPACT」ではその知見や技術を生かし、さまざまな食品に「乳たんぱく」を配合しています。

肉や魚、卵などさまざまな食品に含まれるたんぱく質。しっかり摂れていると思われがちだけど、不足しやすいタイミングもあるので、参考にしてください。

02

運動時、たんぱく質を摂るおすすめのタイミングは？



たんぱく質はカラダをつくる材料になる大事な栄養素。理想のカラダづくりのためには、運動前よりも運動後に摂取するのがおすすめです。

運動後のTANPACTでたんぱく質補給を！



## 栄養のポテンシャル

Vol.03

たんぱく質は、カラダをつくる大切な栄養素だから。「TANPACT」でおいしく摂ろう！  
多くの食品に含まれているので足りていると思われるがちですが、現代人のたんぱく質摂取量は、なんと1950年代と同じくらい！健康なカラダづくりのためにはまだまだ足りていません<sup>※1</sup>。そんなたんぱく質不足を手軽に補うのが、「TANPACT」シリーズです。

※1 出典：厚生省/厚生労働省「1947～1993年：国民栄養の現状、1994～2002年：国民栄養調査、2003年以降：国民健康・栄養調査」

COMPANY

株式会社 明治

[www.meiji.co.jp](http://www.meiji.co.jp)

商品に関するお問い合わせ先  
(明治お客様相談センター)

0120-201-369  
受付時間 9:00～17:00  
土日祝日・年末年始除く



## 毎日の食事・栄養について

### 私たち管理栄養士・栄養士におたずねください！

この『栄養Wonder BOOK』を読んで、もっと知りたいことがあったり、気になることがあったら、近くの管理栄養士・栄養士に気軽におたずねください。管理栄養士・栄養士は栄養の専門職。「より健康になりたい」、「いつまでも元気でいたい」という皆さんの願いを、“栄養”をとおしてかなえるお手伝いをしています。

いろいろな仕事があるであります！



医療の現場

病院やクリニックで、医師や看護師、薬剤師などと協力し、患者さん一人ひとりの病状に合わせた栄養管理などを担っています。



学校給食の現場

小・中学校で、子どもたちの成長に合わせた給食を提供します。食育の授業を担当したり、食物アレルギー等の相談も受けます。



スポーツの現場

トップアスリートから趣味まで、スポーツを楽しむ人や子どもたちを対象に、競技力向上のために栄養面からサポートしています。



社員食堂・学校食堂の現場

働く人や学生さんの毎日の食事の一部を任せられ、献立作成や栄養情報の提供をして、日々の健康づくりを支えています。



行政の現場

都道府県庁や市役所、保健所などに勤務して、地域の住民の健康づくりのための政策を考え、実施し、住民の相談に応じています。



地域の現場

自宅で療養している患者さんや高齢者を訪問して栄養・食事のアドバイスをしたり、生活に取り入れやすい調理方法を提案します。



福祉（高齢者・障がい者）の現場

福祉施設で、高齢者や障害のある方それぞれに適した食事を考え、提供し、栄養管理や健康管理を行います。



福祉（乳幼児・児童）の現場

保育園や児童養護施設で、子どもたちの成長に必要な離乳食、幼児食の献立を考え提供し、食事への興味を高めています。



研究・教育機関の現場

大学や企業などの研究室で、食に関する研究をして新しい科学的事実を発見したり、管理栄養士・栄養士の育成を担っています。

全国の栄養ケア・ステーションは  
こちらから検索できます

あなたの街の**栄養ケア・ステーション**で  
管理栄養士・栄養士に相談してみよう。

栄養ケア・ステーションとは

栄養ケア・ステーションは、食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する地域密着型の拠点です。用途に応じたさまざまなサービスを提供します。



管理栄養士が  
教える

「1日分の野菜」で  
栄養の整理整頓！

### しっかり食べているつもりでも 野菜不足に



日本人の野菜類摂取量の平均値は、約270g\*。外食やコンビニ食が多い人だけではなく、食事が少ない女性、口腔機能や食欲が低下している高齢者も不足しやすいのです。量を食べられない人でも「1日分の野菜」なら、おいしく継続することができます。

※出典：厚生労働省「令和元年国民健康栄養調査報告」

忙しい朝の食事にも  
手軽にプラス！



株式会社伊藤園  
www.itoen.co.jp

お問合わせ先 0800-100-1100  
受付時間 10:00~12:30 / 13:30~16:00  
土日祝日・年末年始を除く

管理栄養士が  
教える

「おからパウダー」で  
栄養の整理整頓！

### つい食べ過ぎてエネルギー量が 気になる人にも役立つ！



食物繊維が豊富な「おからパウダー」は、ごはんのときに、牛乳やみそ汁に混ぜると、食べ過ぎ予防に。胃の中では水分を含んでふくらむことから、満腹感がアップするんです。

小麦粉の代わりに使うと  
糖質オフにも貢献しますよ



さとの雪食品株式会社  
www.satonoyuki.co.jp

お問合わせ先 0120-86-1212  
受付時間 9:00~17:00(土日祝日を除く)

「1日分の野菜」は、厚生労働省が健康維持のための目標値として掲げている「1日350g分の野菜」を使用した野菜ジュース。しかし、野菜に含まれる栄養素は、ジュースに加工する過程で失われてしまうものもあります。そこで「1日分の野菜」は、生野菜350gに含まれる主栄養素(β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、マグネシウム、カリウム)を算出し、栄養もきっちり摂れるように商品設計しています。

「1日分の野菜」の味のベースはにんじん。野菜飲料のために育てた、甘みが



ひきだせ！  
栄養の  
ポテンシャル  
Bring out the potential of nutrition!

Vol.05

1日に食べる野菜は350gの栄養素を  
1日分の野菜で賢くチャージ！

ひきだせ！  
栄養の  
ポテンシャル  
Bring out the potential of nutrition!

Vol.06

かけるだけ、混ぜるだけの  
万能食品「おからパウダー」で  
食物繊維不足を解消。

豆腐をつくる工程で、豆乳を絞った際に残るおから。実は腸の動きを活発にする食物繊維が豊富なんです。食物繊維は、野菜やきのこ類、海藻類などにも含まれていますが、手軽に食

物繊維を摂りたいという人に役立つのが「おからパウダー」です。生のおからを乾燥させた食品で、大さじ2杯※1にレタス1個分の食物繊維※2が含まれています。

「おからパウダー」は、料理の風味を損なわせることもありません。ヨーグルトやカレーなどの食品にふりかけるほか、料理にも使用でき、ちよつと足してみることで、毎日無理なくとり入れられます。使い方はアイデア次第でさまざまなのです。

※1 5.2~6.0g  
※2 レタス可食部250gを1個として計算しています。(レタスの結球葉100g中の食物繊維は1.1g)「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」より算出