

毎月19日は食育の日です!

# つばめ♪食育だより



平成26年1月19日号 NO.20



「代謝」とは...

私たちは食べ物をエネルギーに変える事で活動し体をつくり、そして不要なものは排泄されます。その一連の流れを代謝といいます。代謝が上手くいかないと、体が冷えたり、少ししか食べていないのに体重が増えたり、便秘になってしまったりと体調不良の原因になってしまいます。元気な体をつくるために、代謝を上げる食事をマスターしましょう!

## ★おいしく、よく かんで食べましょう



「おいしい」と思いながら食事をする事で自律神経を刺激し、代謝を高めます。また、かむ回数を増やすことも自律神経の働きを活発にします。同じものを食べていてもかむ回数を増やすことで、太りにくい体をつくることができます。

## ★温かいものを取りましょう

低体温を改善して、代謝アップ!  
アイス、氷、冷たい飲みものばかりを口にするよりは、できるだけ温かいものを取りましょう。継続すれば体温が温かく維持されることになり、体質改善が期待できます。



代謝を上げる  
食事術!

## ★三食を規則的に

### バランスよく



食事を抜くことは代謝ダウンの原因。日中の体温を上げ、代謝を促す朝食は必ずとりましょう。

身体の燃料源となる主食はもちろん、主菜・副菜をそろえて幅広い食べ物からさまざまな栄養素を摂取することが大切です。

## ★代謝アップ食品

### を取り入れて



筋肉を増やして基礎代謝を上げる、たんぱく質を取りましょう。肉・魚・卵・大豆食品などに多く含まれ、ビタミンB群も豊富です。また、むくみを予防するためにもカリウムを取りましょう。カリウムは、野菜、果物、海藻、いも類、大豆製品に多く含まれます。

にゃんこのつばやき★



もっと副菜のチカラを知ろう! 野菜・海藻・きのこ類を増やすと、かむ回数も増え、ボリュームアップします。不足すると代謝が悪くなりがちです。また、野菜等に含まれる食物繊維がお通じをスムーズにしてくれます。1日に、にぎりこぶし5個分くらいの量の副菜を食べましょう。色の濃い野菜や海藻を取り入れるのが理想です。冬は、火を通した温野菜を中心に食べるようにしましょうね♡