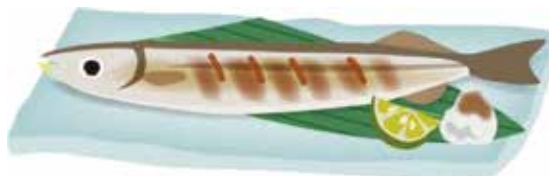


かつしか知っ得メモ

今月の食材 秋刀魚

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
19日は食育の日



秋刀魚とは...

- 夏から秋が旬の魚
- 主な産地は 北海道・岩手県・宮城県など。
- 選び方：頭が小さいものは脂がのっている。背の部分が盛り上がっている。ピンと皮に張りがあり、ピカピカと光っている。目が澄んでいて、えらが鮮紅色である。
- 良質タンパク質に富み、DHA、EPAなどの不飽和脂肪酸を多く含む。貧血予防に効果のある鉄分や、骨や歯を形成するカルシウムが多い。

おいしく食べるコツ

- 触りすぎない。触りすぎると人の体温で身が柔らかくなってしまうため。
- 冷凍保存は、1尾ずつラップに包んで密閉袋などで保存し、なるべく早く食べる。
- 解凍する際は、キッチンペーパーに包んで冷蔵庫でゆっくりと自然に半解凍し、調理する。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

★「冷え」から身を守る★

野菜から食べよう！
1日350gを目標に。



9月に入ると昼夜の気温変化が激しくなり、体が冷えたり、体調を崩しやすくなります。

《今日からできる冷え対策》

冷えの原因：筋肉量の減少、血行不良、

自律神経の乱れなど

当てはまることはありますか？

- 入浴後すぐに手足が冷たくなる
- 手足が冷えて眠れない
- 体が温まりにくい

食生活と運動で予防できます！



* 運動のポイント *

筋肉（特にふくらはぎ）を鍛えると血液を心臓に戻すポンプの働きがよくなり、血行不良が改善できます。ウォーキング、ストレッチなど適度な運動を行いましょう。

* 食事のポイント *

- ① 栄養のバランスのとれた食事を心がける。
- ② 1日3食しっかり食べる。
- ③ 冷たいものを摂り過ぎない。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268 ■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用 この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。