

# かつしか知っ得メモ

こんげつ しょくざい  
今月の食材

まめ  
そら豆



そら豆の栄養

**【カリウム】**

ナトリウムを排泄し高血圧を予防する役割がある。

**【ビタミンB1】**

糖質や脂質をエネルギーに変換するのに関わる働きがある。

**【葉酸】**

妊娠前、および妊娠中の女性に特に必要な栄養素の一つ。可食部100g中約 120μg 含み、一日に摂取すべき3分の1に相当する。

野菜から  
食べよう！

1日350gを  
目標に。



春になると、市場に出回るそら豆。一粒が肉厚で食べ応えがあります。おかずや、おつまみ、お弁当の彩りにもなる旬の野菜です。

旬：4月～6月頃

主な産地：鹿児島、千葉、茨城など

おいしい食べ方：鮮度が命。購入後はすぐに茹でて、早めに食べましょう。2～3日以内に消費できないときは冷凍保存がおすすめ。

一緒に食べてビタミン B<sub>1</sub> を効率良く吸収

ビタミンB1

アリシン



そら豆



玉ねぎ ねぎ

※ 例えば・・・焼きそら豆&ネギみそなど

■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

筋力アップでいきいき！  
若さを保つ



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



健康で若々しさを保つには、無理のない適度な運動を行うことが推奨されています。筋肉トレーニングを行う際には、週2回程度を目安に行いましょう。

年齢や活動量に見合う筋肉トレーニングを生活に取り入れ、筋力強化をはかりましょう。



|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| スクワット | つま先立ち | 足上げ   |
| 1日10回 | 1日10回 | 1日10回 |
| ×2セット | ×2セット | ×2セット |

**【筋トレやスポーツをする時に**

**食事をとるタイミング】**

○運動前：空腹を避ける。たんぱく質（主菜）と炭水化物（主食）をしっかり蓄えておく。

○運動中：飲み物はこまめにしっかりとる。

○運動後：筋肉修復のため、

できるだけ早くたんぱく質と糖質が同時にとれるものを選ぶ。

⇒運動後

いなりずし  
稲荷寿司やサンドイッチがおすすめ！

■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。