

# へるす

題字 元理事長 小田原 健

## CONTENTS

メインテーマ

～ ビジネスマンこそ大事な食育！～

みんなのひろば

\*旬の食材を使ったレシピ

～旬の食材「しいたけ」～

\*感染症対策の方法

～ 咳エチケット～



令和5年(2023年)4月1日

発行所: 一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部: 〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: [kenkou@shrc.or.jp](mailto:kenkou@shrc.or.jp)

伊賀営業所: 〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

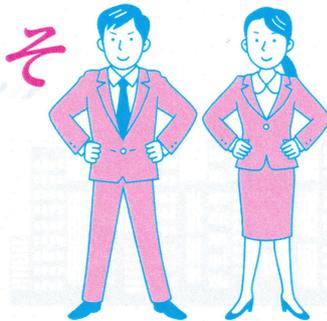
TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所: 〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまふき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

## ビジネスマンこそ 大事な食育!

4月19日は「食育の日」です。食育というと、子ども向けの食事に関する教育というイメージを持つかもしれませんが、日々忙しく働く大人こそ、食育が大事です。バランスの良い食事を摂る人ほ



ど、仕事に対する向上心の高い人が多いという調査があります。新年度が始まり、新社会人も既に働く人も、仕事のパフォーマンスを向上させるために、食に対する知識を深めてみましょう!

### こ食

になっていませんか?

一昔前は、家族全員が同じものを食卓で囲むことが当たり前でした。共食(だれかと一緒に食事をする)をすることは、自身の心身の健康や規則正しい食生活、良い生活リズムを整えることと関係があります。しかし近年、ライフスタイルの多様化により、さまざまな「こ食」が生み出されました。以下の「こ食」にあてはまるものが多いほど、栄養バランスの偏った食事になりやすいといわれています。

**孤食** 一人で摂る孤独な食事。

**固食** 好きなものばかり選び、メニューが固定化されること。

**個食** 家族それぞれが別の料理を食べること。

**子食** 子どもだけで食べること。

**小食** 食事の量が少ないこと。

**戸食** 外食ばかりの食事。

**粉食** パンやめん類など、粉物が中心の食事。

**濃食** 味の濃い物ばかり食べること。

**虚食** 朝、食欲がない、何も食べないこと。

### 栄養バランスを整えよう

- ① 1回当たりの食事では、主食(ごはん・パン・めん類)は1品、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)は1品、副菜(野菜・海藻・きのこ)は1~2品を目安に食べましょう。
- ② 毎日、牛乳や乳製品、果物を取り入れましょう。
- ③ 旬の食材を取り入れましょう。

### 朝食を食べよう

#### 【食べる時間がない場合】

早寝早起きをして、朝食を食べる時間を作りましょう。

#### 【空腹感がない場合】

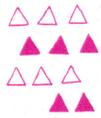
21時以降の食事は控え、夕食は腹八分目にして体調を整えましょう。

#### 【作る時間がない場合】

卵かけご飯、パン、シリアル、バナナ、スープ、野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを用意しておきましょう。また、夕食を作る際に、朝食分も合わせて多めに作っておきましょう。



忙しい毎日の中で、食事はおろそかになりがちですが、毎食は難しくとも、一日一食は家族や友人、同僚たちと食卓を囲み、コミュニケーションを深め、食事を楽しむ時間を作ってみてはいかがでしょうか。



## 旬の食材を使った

# レシピ

旬の食材 しいたけ



### 「しいたけと豆苗のポン酢和え」(材料：2人分)

生しいたけ	2枚
豆苗	1/2袋
ポン酢醤油	大さじ1
白すりごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

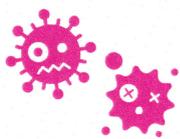
- ① 生しいたけは軸を切り落とし、薄切りにする。豆苗は3cmの長さに切る。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、水気を軽く絞る。
- ③ ②に白すりごま、ポン酢醤油、ごま油を入れて和え、完成。

### Point

- ◆ 生しいたけは水分を吸いやすく、水洗いをするとう味が落ちてしまいます。調理する際は、洗わずに湿らせたキッチンペーパーで汚れを拭き取りましょう。
- ◆ あらかじめ下処理したものを冷凍保存すると、解凍せずにそのまま調理ができ、さらに風味が増すためおすすめです。

きのこ類は秋が旬と思われがちですが、実は3～5月が旬のしいたけ。しいたけには、LDL(悪玉)コレステロールを下げる作用のある「エリタデニン」や、骨粗しょう症予防効果の高い「ビタミンD」が豊富です。また、不溶性食物繊維が豊富で、便秘の改善や整腸作用に効果があります。水溶性食物繊維の含まれる野菜類、海藻類、豆類などと組み合わせることで、さらに整腸作用につながります。

旬のしいたけは栄養価が高く、そのまま焼いたり蒸したりするだけでもおいしく食べられます。健康のためにも、ぜひ食卓にしいたけを取り入れてみてはいかがでしょうか。



## 感染症対策の方法



### ～咳エチケット～

咳やくしゃみなどの飛沫(細かいしぶき)に含まれるウイルスから感染が拡がる可能性があります。特に近くに人がいる場所では、飛沫の拡散を防ぐために「咳エチケット」を心掛けましょう。

### 3つの正しい咳エチケット

- ① マスクを正しく着用する(鼻から顎の下までしっかり覆う)。
- ② マスクを着けていないときは、ティッシュやハンカチで口と鼻を覆う。
- ③ マスクやハンカチ、ティッシュを持っていない時は、上着の内側や袖で口と鼻を覆う。



- ◆ マスクを着けるときは、手を洗い、清潔な状態にしておきましょう。外すときは耳に掛けた紐を持って、外しましょう。
- ◆ マスクの表面、口と鼻を覆ったティッシュ・ハンカチに触った手は、目・鼻・口に触らずに、すぐに洗いましょう。