



食育のススメ

～副菜について～

2018年7月

今年も暑い夏ですね。
 暑いと熱中症や夏バテが心配ですが、元気に食べていますか？
 食べる量や種類が減ると、体調を崩しやすくなります。
 基本の食事は『主食＋主菜＋副菜』です。
 今回ご案内する『副菜』は、体調を整える「ビタミン」
 「ミネラル」「食物繊維」の宝庫！
 旬の食材を、夏向けの料理で美味しくいただきます。



副菜とは

野菜、いも、豆類、きのこ、海藻などを使った料理。
 主食と主菜に不足する**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補います。
 種類によって栄養素が異なるので、複数の種類を上手に
 組み合わせることが大切です。

ビタミン

ビタミンは、エネルギーや体組織を作る成分にはほとんどありませんが、
 作るための代謝に関わったり、体調を整えたりする働きをします。
 ビタミンA、B群（B1、ナイアシン、B2、B6、B12）、Dは主菜で食べる
 食材（肉、魚介類、大豆製品、卵）に多く含まれます。

副菜で食べる野菜などには、**ビタミンA(βカロテン)**として含まれ、体内で
 ビタミンAに変換)、**C、E、K、葉酸**が多く含まれます。

βカロテン



緑黄色野菜に多く含まれます。
 抗酸化作用があり、様々な
 生活習慣病の予防が期待されて
 います。
 脂溶性なので、油脂と一緒に
 食べる（炒め物、サラダ）と。

ビタミンC



野菜や果物に多く含まれます。
 抗酸化作用があり、多くの生理
 作用に関わっています。
 水溶性なので、水にさらす・茹
 でる・煮込むことで溶け出てい
 くので要注意。

ミネラル

ミネラルは、生体を構成する主要な4元素（酸素・炭素・水素・窒素）
 以外の元素の総称で、無機質ともいいます。
 ビタミンと同様、体の機能を維持したり調節する働きもします。
 人間の体に必要とされるミネラルは16種類。そのうち13種類が「日本人の食
 事摂取基準」にて摂取量の指標が決められています。
 副菜で食べる野菜などには、**カリウム、マグネシウム、鉄**が多く含まれます。

カリウム



いろいろな食品に含まれます。
 調理で煮汁に溶け出しやすいの
 で、煮汁ごと食べるか、野菜や
 果物を生のまま食べると。

鉄



レバー、赤身の魚肉や畜肉、卵、
 豆類、**緑黄色野菜**に多く含まれ
 ます。植物性食品の鉄は吸収率
 が低いですが、毎日の食事に取り
 入れやすいので。

夏の副菜

旬

旬の食材は、その季節を健やかに過ごす栄養素がたくさん！
 ビタミン・ミネラル以外に、抗酸化作用が期待されるポリフェ
 ノール、**熱中症予防に大切な水分**を多く含みます。

味

酸味（酢、梅）、辛味（スパイス、香味野菜）、
 塩味（塩）、旨味（だし）は食欲を増進させます。
 味に変化をつけたり、「小さい副菜1品だけ」味を濃くする
 などメリハリをつける事で、しっかり食べられます。

食感

暑いと「のどごしがいいもの」を選びがち。
 そればかりだと「**噛んで食べる**」ことが減り消化吸収機能が衰
 えてしまいます。生野菜や漬物、海藻、きのこで「ポリポリ」
 「シャキシャキ」など色々な食感を楽しみましょう。

温度

冷たい食事・飲み物が増えがち。冷たいものだらけ
 では胃腸の働きが鈍くなります。
 食欲がない時は冷たいものを摂り過ぎていないか確認を。
 「主食・主菜・副菜」で一品は**温かい料理**を食べましょう。
 暑い時はレンジを活用すると気温が上がらなくて！

参考資料

- 厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」
- 厚生労働省：日本人のための食事摂取基準2015年版

☆毎月19日は「食育の日」☆

えびな市民活動センター