

旬の食材を食べて残暑を乗り越えましょう！

9月になっても暑い日が続きますね。夏の疲れもでてくるころです。これから秋に向けて旬の食材が増えてきます。おいしく食べる工夫をして残暑を乗り越えましょう。

□ おいしく食べることは健康の基本です □

私たちの舌(味覚)は、「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。もし味覚に異常が生じると、食べものの味がわからなくなったり、食欲不振におちいるなどして、健康を害する結果になりかねません。

こうした味覚異常が起こる原因は、亜鉛の摂取不足、また、亜鉛の働きを妨げるフィチン酸、ポリリン酸といった食品添加物の多い加工食品のとり過ぎなどがあげられます。舌の健康のためには、次のことに気をつけましょう。

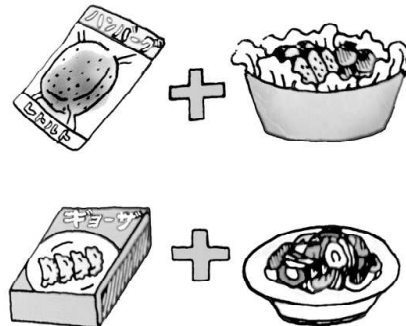
- ・常にうす味を心がける。
- ・偏食をしない。
- ・加工食品に偏らない。
- ・辛すぎるもの、熱すぎるものは避ける。
- ・亜鉛を含む食品(牡蠣、小魚、海草、ごまなど)をしっかりとる。

**□ 加工食品には手づくりの副菜を1品み合わせて □**

近頃、各種の加工食品の消費が増え、手づくりの味が軽視されてきています。

インスタント食品や加工食品ばかりだと、食卓が味気ないものとなり、栄養のバランスも偏りがちになってしまいます。

加工食品を利用する場合には、少しでも手を加えたり、1品でも手づくりの料理を加えるなどの工夫が大切です。

**食品ひとくちメモ****納豆**

納豆は朝食のごはんのおかずとして、よく食べられる日本の伝統的な食品の1つです。納豆の製造法は、原料の大豆を煮て、それに納豆菌を植えつけて繁殖させます。これにより成分の一部が納豆菌の酵素により分解し、特有の粘りと風味が生じます。

納豆を食べる時は、よくかき混ぜるようにしましょう。かき混ぜることによって、ムチンというネバネバがたくさん出てきて食べものの消化をよくしてくれます。

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質のたんぱく質を豊富に含んでいる他、脂質やカルシウム、ビタミンB1、B2、Kなどもたくさん含む、たいへん栄養価の高い食品です。

オムレツやチャーハン、サンドイッチなどに加えてもおいしく食べることができます。一度試してみてください。

