



# 食育だより



2021年4月

## アイコーメディカルの取り組み



■調理には「三温糖」「きび砂糖」を使用いたします。

砂糖は主にサトウキビからできており、製法によっていくつかの種類に分かれています。

	上白糖	三温糖	きび砂糖
色	白	茶	薄茶
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しっとりしている</li> <li>・純度が高く、不純物が少ない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上白糖より少量の使用で甘味が出る</li> <li>・上白糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・上白糖や三温糖に比べて、カルシウムやカリウムなどのミネラルが多く含まれている</li> </ul>

■サラダのドレッシングやマヨドレには、「アマニ油」又は「オリーブオイル」を加え、使用いたします。

	アマニ油	オリーブオイル
脂肪酸	$\alpha$ リノレン酸 【必須脂肪酸】	オレイン酸
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>・必須脂肪酸は体内では作ることができないので食べ物から摂る必要があります</li> <li>・<math>\alpha</math>リノレン酸から脳細胞の活動を支えるDHA(ドコサヘキサエン酸)などが体内で作られます</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オレイン酸は悪玉コレステロールの低下に役立ちます</li> <li>・整腸効果もあるので便秘改善に有効です</li> </ul>

## 成長期に大切な栄養素

### 「カルシウム」



カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素のひとつです！牛乳1パック(200ml)で、カルシウムを227mg摂ることができます。この量は3歳から5歳の1日に必要な摂取量の約40%、1歳、2歳の1日に必要な摂取量の約50%です。

【カルシウムが多く含まれる食品】

食品名	量	カルシウム含有量
普通牛乳	200ml	227mg
スライスチーズ	18g(1枚)	113mg

(参考:日本食品成分表2020年版八訂) 比重牛乳1ml=1.03g

【1日の推奨量】

	男子	女子
1~2歳	450mg	400mg
3~5歳	600mg	550mg

(参考:日本人の食事摂取基準2020年版)



## 季節の食材 「たけのこ」



たけのこは部位によって特徴があるので先端は吸い物や酢の物に、穂先は煮物や和え物に向いています。中心は歯ごたえがあるので煮物や炒め物、天ぷらと幅広く使えます。根元は硬めですが、薄切りや、さいの目切りにして炊き込みご飯などにすると美味しく召し上がっていただけます。

(HP とれたて大百科 参照)

