

今月の栄養素

【ビタミンB1】

ビタミンB1のはたらき

糖質の代謝に欠かせない水溶性ビタミンのひとつ。
神経機能を正常に保ったり、糖質代謝の補酵素としての
はたらきがあります。

当てはまる方は不足に注意!!

- ☑主食や甘い物などの糖質をよく食べる
- ☑アルコールをたくさん飲む
- ☑運動によるエネルギー消費量が多い



ビタミンB1を多く含む食材

豚肉や魚、豆類、胚芽付きの穀類
に多く含まれています！

一緒に摂ると
吸収率アップ!<アリシン>
を多く含む食材



間食のポイント



間食は栄養補給の他に、リフレッシュ、家族や仲間との時間など心を満たすことも役割になります。
大切なことは「**食べ過ぎないこと**」「**間食を食べる時間**」です。

間食を食べ過ぎない方法

十分な睡眠



慢性的な**睡眠不足**は**食欲増加のホルモン**分泌が**亢進**します。
十分な睡眠を心掛けましょう。

適度な運動



適度な運動で、**食欲増進ホルモン**が**抑制**され、**食欲を抑えるホルモン**が**分泌**されます。

歯磨き



歯磨きをして、なんとなく食べてしまうことを防ぎましょう！

間食を食べる時間

良い時間

16時頃までがGOOD!
血糖値が気になる方は、**「朝食、昼食の食後すぐ」**

日中は活動による消費が期待できます。満腹の為、**食べ過ぎ防止にも◎**



悪い時間と対策

「夕食後」「寝る前」は**脂肪を溜め込みやすい時間帯!**

昼食と夕食の間が**6時間以上**開いてしまう場合は、**14時~16時頃に軽めのおやつ**を食べるのも◎





間食のえらび方



1日の栄養素のバランスを考え、不足しがちなカルシウム、ビタミン、食物繊維が補えるものがおすすりです！
1日200kcalを目安に
 多くなりがちな糖質、脂質、塩分に気をつけて選びましょう。

たんぱく質・カルシウムが補えるもの



ビタミン・食物繊維が補えるもの



鉄分が補えるもの



エネルギーが低いもの

ダイエット中の方におすすめ



アイスの種類

⇨乳成分の量によって分けられます。

アイスを選びの参考にしましょう！

- アイスクリーム…カロリーは高めですが、植物油脂を使っていないので **栄養価が高く濃厚な味わい** (乳固形分15%以上うち乳脂肪分8%以上)
- アイスマルク …牛乳と同じくらいの濃厚さ◎ (乳固形分10%以上うち乳脂肪分3%以上)
- ラクトアイス …植物油脂が添加されているため**高カロリー** (乳固形分3%以上)
- 氷菓 …**低カロリー・低糖質**

今月のおすすめレシピ

くるくる♪お好み焼き



くるくる♪お好み焼きは「はしまき」と言っていて中国・九州地方の屋台フードなんです！チーズをかけたり、キムチや紅しょうがを入れたりアレンジ無限大♪



踊場駅前店が担当しました！