

# 栄養科だより

2022年8月号 川久保病院栄養科

## 栄養の日

サステナブルに食べよう

8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

(公社)日本栄養士会HPより

栄養の日とは？

たのしく食べて、  
未来のワタシの笑顔をつくる  
そのきっかけの日です

食べる、必要な栄養素を体内にとりこみカラダをつくる、その代謝を通じて生命を維持する一連の営みを「栄養」といいます。たとえば、大切な誰かと一緒に食べる食卓には思いやりがあること。たとえば、バランスのとれた食事にココロが満たされること。「栄養」というと難しそうに聞こえるけれど、大丈夫。実は、その「たのしい！」の笑顔が、すこやかなカラダをつくるのです。2022年、日本栄養士会は8月4日「栄養の日」、8月1日から7日の「栄養週間」を通じて、全国の管理栄養士・栄養士とともに、日本中のみなさんの「栄養を楽しむ」生活を応援します。

## MOOMIN × 栄養の日 2022

今年はムーミンとコラボ！ 8/4 栄養の日 8/1-7 栄養週間

「栄養の日・栄養週間2022」のテーマは「栄養と環境」。今年は、環境先進国であるフィンランド発祥のキャラクター、ムーミンとコラボレーションし、「自分のために、地球のために サステナブルに食べよう」のメッセージを発信していきます。

### ★栄養科に、いつでもご相談下さい★

食事のことでお悩み、お困りの時は、お気軽にお声掛けください！  
栄養科では、皆さんへ食に関わる情報を発信しています。  
ご希望の方には栄養科だよりやその他資料もお渡しします。

2022年のテーマは  
「栄養と環境」

自分のために、地球のために  
サステナブルに食べよう！



「サステナブル」とは、今ある自然や資源を維持しながら、健康で安全な暮らしを未来へつなげていこう、ということです。食は世界とつながっています。みんなが「自分の健康のため」を考えることは「地球のため」にもつながっていきます。痩せすぎ、太りすぎ、食べすぎ、食材をムダにしないという、健康と環境に配慮した食べ方が、サステナブルに食べることに繋がります。

すぐできるサステナブルな食べ方とは、「ほどほど」に食べることです。「ほどほどのエネルギー、ほどほどの減塩、ほどほどの栄養バランス」を意識して、食生活を見直してみませんか？



## サステナブルな食べ方を実践！

自分にとってほどほどのエネルギー、ほどほどの減塩、ほどほどの栄養バランスを身に付け、サステナブルな食べ方を実践しましょう。これから1年間にわたり栄養科だよりで、すぐに使えるテクニックを紹介していきます！

### ほどほどの減塩

だしを効かせて薄味に  
追い調味料で仕上げを



つついしょっぱくしてしまいがちな煮物や汁物の減塩ポイントは、昆布やかたお節でだしをしっかりと効かせること。煮物はだしを効かせた薄味で煮て、最後に醤油などの具材の表面に味を付けるようにすれば、物足りなさを感じることはありません。

### ほどほどのエネルギー

箸置きを使って  
食行動を変えよう！

早食いや食べすぎ防止には、食卓に箸置きを！食べ物を口に運んだらいったん箸置きに箸を置き、ゆっくり、しっかり噛む習慣をつけましょう。時間をかけて十分に噛むことは、消化吸収を助けるだけでなく、満腹中枢を刺激して食べすぎを防いでくれます。

### ほどほどの栄養バランス

具たくさんおにぎり  
という発想

いつでもどこでも手軽に栄養補給できる便利なおにぎりですが、具材は単品になりがちです。たとえば鮭と昆布、ツナと枝豆など、いつも2種類以上の具を入れるようにすれば、よりたくさんの栄養素をしっかりと摂ることができます。