

# 朝晩の冷え込みがぐんと厳しくなる10月。 冬に向けて風邪にまけない体づくりを。

10月の食育週間のテーマは“風邪にまけない体づくり”です。

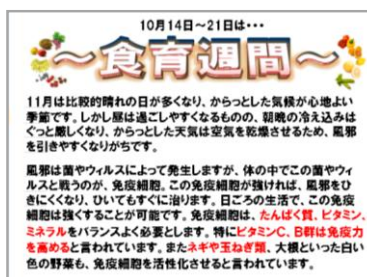
10月と言えはすこしやさしい気候で、どちらかと言えば“風邪”というキーワードとは縁遠い月です。しかし風邪は、引く前の予防が肝心。ウィルスや菌に強い体づくりを心がけることで、風邪に強い、引いてもすぐに治るような体が理想です。

体内への、ウィルスや菌の侵入をブロックするのが免疫細胞と言われます。

免疫力をアップするのが、風邪に強い体の重要ポイントです。

免疫力をアップするのに大事なのが、日々の食事。

タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよくとりましょう。その中でもビタミンC、B群は免疫力を高めると言われます。またネギや玉ねぎ類、大根などの白い野菜も、免疫力を活性化させるそうです。ビタミンCなら柑橘系フルーツ、キウイフルーツ等に、ビタミンBは豚肉牛乳などに含まれます。日々の食事を意識して、これらの野菜を積極的にとることをお勧めいたします。



**10月21日はメタボリックシンドローム研修と、食育イベントのコラボ。いつもなら試食のためのイベントに、“健康”に関する説明も加えました。**

先月のテーマはメタボリックシンドローム対策でした。

メタボリックシンドロームと言えは、会社にその対策が義務付けられているほど、その予防については世間でも頻繁に叫ばれています。

さて、今回はこのメタボリックシンドロームについてのビデオを見るとともに、社内保健室看護師さんよりカロリーに関するざっくりとした説明とともに、ローヤルの商材を使用したサラダの試食をしました。全社で約60名の参加。自身の適正体重を知り、日々の食生活を改めて考え直す良い機会にもなりました。普段の食生活の中でよく出てくるパンやうどん、インスタント食品のカロリーはどれくらいなのか、自身が健康であるために摂取するカロリーはどれくらいなのか。

食品を販売する会社として、自身が健康でなければならない、と改めて健康を意識する機会でした。そのお手伝いを可能にするのが、フルーツや野菜であれば、これらを販売するものとしては非常に幸運なことです。もっともっと健康に関する知識を深めていかなければいけないと、改めて痛感しました。

さて、今回のメニューは、京野菜みずなど、ローヤルの扱うグレープフルーツ、“サラダにかけて”というトッピング商材を使ったサラダ。ドレッシングを使わないので、小皿に1杯分が約37kcalというローカロリーサラダです。トッピング商材にはじゃこやアーモンド、くこの実などもあり、ローカロリーながら、いろんな栄養素が含まれている、ヘルシーなメニューです。グレープフルーツとこのトッピングで味はしっかりついており、あっさりとしたまさにメタボ対策メニューです。是非、お試し下さい！