



2021年10月(秋号)
浦安駅前保育園 栄養士

涼しく過ごしやすい季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。また、新型コロナウイルス感染症だけでなく、これからインフルエンザの流行する時期にもなります。感染症に負けないために、食材の栄養を無駄なくとれる「食べ合わせ」に注目していきたいと思います。食べ合わせとは、2つ以上の食材の組み合わせのことを言い、免疫力を高める効果だけでなく、からだをつくるための栄養素をより効率的に吸収することができます。子どもたちの成長と健康を守るために、よい食べ合わせを知っていきましょう。



食べ合わせの3つの柱

相乗効果

お互いのもつ効能・効果が数倍になる組み合わせ

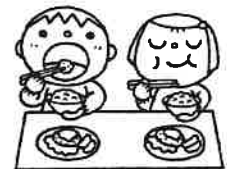
相加効果

同じような栄養成分のもつ食材の効能がプラスされる組み合わせ

相殺効果

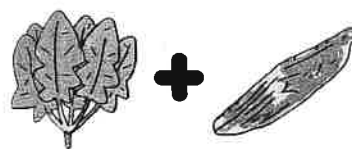
単独では優れていても、食べ合わせることでマイナス効果が発揮されてしまう組み合わせ

子どものからだによい食べ合わせ♪



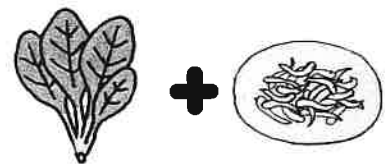
①丈夫な骨をつくる食べ合わせ カルシウム+ビタミンD

ビタミンDが、カルシウムが骨に沈着して丈夫にするのを助けます。



ほうれん草

かつお節

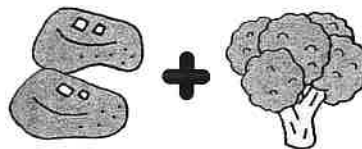


小松菜

しらすほし

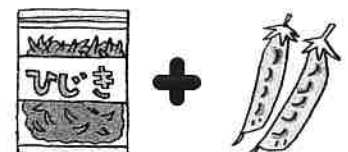
②元気な血をつくる食べ合わせ 鉄分+ビタミンC

ビタミンCが鉄の吸収を高めてくれます。



レバー

ブロッコリー

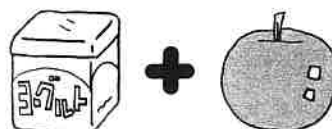


ひじき

さやえんどう

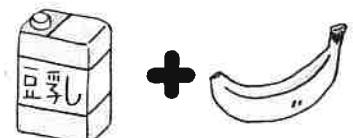
③お腹の調子を整える食べ合わせ 乳酸菌+ペクチン・オリゴ糖

ペクチンが腸の中で膨らみ、ビフィズス菌のえさとなって腸を活性化します。



ヨーグルト

りんご



豆乳

バナナ

加熱したりんごならなおよい。