



## <糖質>エネルギーとなる3大栄養素①



食育～64～

3大栄養素の1つである糖質は、ごはんなどの穀類やいも類に多く含まれ、おもにエネルギー源として利用される重要な栄養素です。（ちなみに、人の消化酵素で消化される糖質と、消化されない食物繊維を合わせたものを炭水化物といいます。）

糖質は、1gあたり4kcalのエネルギーになりますが、体内でエネルギーとして使うには、ブドウ糖にまで分解することが必要です。ブドウ糖は肝臓でグリコーゲンとして蓄えられ、必要に応じてブドウ糖に転換されるほか、血液を通して筋肉、その他の組織に運ばれ、そこで分解されるときに発生するエネルギーが生命活動のもとになります。

ただし、過剰なブドウ糖は中性脂肪となって蓄積され、これが過剰になると肥満を招くことになります。肥満はさまざまな生活習慣病を引き起こします。

### 旬野菜たっぷり

#### 簡単ヘルシーメニュー



- \* 夏野菜の牛肉炒め
- \* 梅肉和え
- \* 中華スープ
- \* 「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。

全粒粉を材料としたパンは、消化、吸収のスピードがゆるやかなので、食後の血糖値上昇を抑えるのにたいへん効果的です。

### =夏野菜の牛肉炒め=



3品 + 「ほのか」(2枚)

合計 452kcal

野菜量 255g

(1日350gが目安)

#### <材料4人分>

牛肉(切り落とし).....	200g
塩.....	少々
こしょう.....	少々
片栗粉.....	適量
かぼちゃ.....	1/8個
玉ねぎ.....	1個
トマト.....	1個
ピーマン.....	3個
サラダ油.....	大1
ごま油.....	大1
<合わせ調味料>	
オイスターソース.....	大1
醤油.....	大1
酢.....	大1
砂糖.....	大1
豆板醤.....	少々

#### <作り方>

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうをふり、片栗粉を全体に薄くまぶしつける。
- ② かぼちゃは種とワタをとり、ラップに包んで電子レンジに5分かけ、1cm厚さの食べやすい大きさに切る。
- ③ 玉ねぎは縦半分に通ってくし形切りにする。トマトはヘタをとり、縦半分に通ってくし形切りにする。ピーマンは縦半分に通ってヘタと種を取り除き、一口大に切る。
- ④ 合わせ調味料の材料をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて強火で熱し、①の牛肉を炒める。肉の色が変わったら取り出す。
- ⑥ ④のフライパンにごま油を足して、③の玉ねぎ、ピーマン、トマト、②のかぼちゃの順に加えて炒め、④の合わせ調味料を回し入れ、⑤の牛肉を戻して手早く炒める合わせる。

### =梅肉和え=



鶏のささみに塩こしょうをふり、ごま油で色よく焼き食べやすい大きさに切る。  
一口大に切った胡瓜、セロリと、刻んだ梅干し、醤油、だし汁のタレで和える。

#### ～豆知識～

梅干しの成分のクエン酸にはエネルギー代謝を活発にして、食べたものを効率よくエネルギーに変える働きがあります。さらに新陳代謝を促す効果があると言われるため、肌の若返り効果も期待できます。

月3回毎週金曜日（第2金曜日以外）フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。  
(担当 栄養士中塚)