



9月になりました。この時期は一日の気温の差が大きく、体の疲れがしやすい季節でもあります。栄養と休息をしっかりとって過ごしましょう♪

不足しがちな栄養をしっかりと摂って健康なカラダに！

今月は日本人がもっと摂取すべき栄養素についてお話します。不足しがちな栄養素を知って、普段から積極的に摂取するように心がけてみてはいかがでしょうか？

●食物繊維

	目標量	実際の摂取量
男性	20g以上	13.6g
女性	18g以上	13g



食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、生活習慣病予防の為にも是非摂取したい栄養です。

食物繊維を多く含む食材・・・インゲン豆・納豆・ごぼう・ひじき・干しいたけ

●カルシウム

	推奨量	実際の摂取量
男性	700g	520g
女性	650g	489g



カルシウムは骨や歯の材料でもあり、神経の伝達を助ける働きもあります。

カルシウムを多く含む食材・・・乳製品・ごま・ひじき・桜海老・切り干し大根・小松菜

今月のジョイフルランチのお弁当にも、11日はインゲンの辛子和え・24日にはひじき煮・29日には切干大根等、食物繊維やカルシウムを多く含む食材が登場しますので、ぜひご賞味ください♪



9月の旬の野菜・くだもの



えだまめ・まつたけ・オクラ・栗・梨・ぶどう・男爵・かぼちゃ

かぼちゃ…ビタミンやカルシウム、鉄などをバランスよく含んだ、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。中でも多く含まれるビタミンAは、病気などから身を守るために必要な“免疫力”を高める働きが注目されています。

