

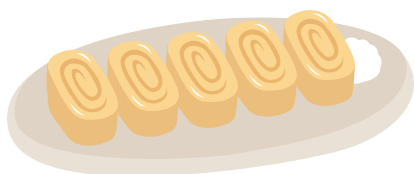


子どもと
食べたい!

夏の パワー食材 図鑑

成長期の子どものすくすく育ってもらうには
栄養バランスが大切です。
暑い夏を乗り切る栄養素をたっぷり含む食材と、
おいしい食べ方をご紹介します。

イラスト: ゆきたけし



卵

卵は人の体に必要な栄養素が
満遍なく含まれたスーパー食材で
す。特に、子どもに不足しがちなタ
ンパク質、必須アミノ酸がバランス
良く含まれています。朝の卵料理、
いつものみそ汁に卵をプラスする
など、1日1個の卵で、夏休みの栄
養バランスを整えましょう。

栄養バ ランス ナンバ ーワン!



岡村 麻純

タレント
食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業
大学では食育をテーマに研究
男女2児の母



干しエビ

子どもの成長期に必要な不可欠なカルシウム。牛乳に
も劣らずカルシウムの多い食材が干しエビです。炊き
込みご飯やお好み焼き、チャーハンやスープ、パスタ
に。入れるだけでも風味が出ます。夏休みにも積極的
に取りたいパワー食材です。

丸ごと食べて

カルシウムが豊富。

ヨーグルト

牛乳を乳酸菌で発酵させて作るヨーグルト。牛乳に比べ
てタンパク質やカルシウムがより消化・吸収されやすくなっ
ています。乳酸菌は腸内環境を整えてくれるので、免疫力
を高め、便秘にも効きます。ナッツやきなこなど、食物繊維
の含まれるものと合わせるとより効果的。果物と蜂蜜と合わ
せたスムージーは、見た目にも涼しくおいしくいただけます。

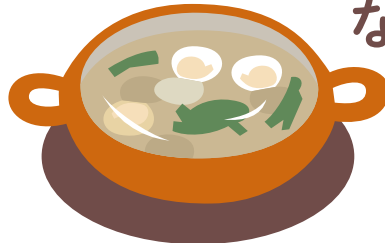
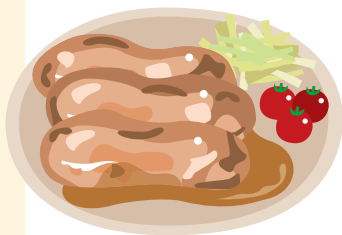
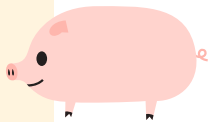
牛乳がさらにパワーアップ!



豚肉

スポーツなど、夏も毎日走り回り消費エネルギーの多い子どもたち! そのエネルギーを作るのに必要なのが豚肉に多く含まれるビタミンB1です。ビタミンB1の吸収を高めてくれるアリシンを含むタマネギ、ニンニク、ニラなどと組み合わせると効果がアップします。

ビタミンB₁で 元気いっぱい



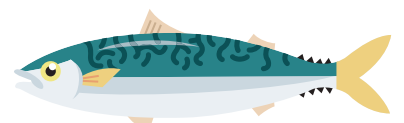
万能食材 鉄分豊富な

アサリ

夏休みのスポーツや勉強に集中したい子どもたち。脳の発達に必要な鉄分が多く含まれ、子どもも食べやすいのがアサリです。和食に中華に洋食と、いつでも活躍してくれます。砂抜き後に冷凍しておくとそのまま使えるので、湯豆腐に足す、スープに加えるなど小まめに利用できて便利です。

サバ

サバは脳の神経伝達機能を助け記憶力に良い影響を与えるDHA(ドコサヘキサエン酸)に加え、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富です。塩焼き、みそ煮もよいですが、においが苦手な子どもには、サバ缶を使ったトマト煮やみそ汁にすると、ずっと食べやすくなります。サバを食べて、夏休みの宿題にチャレンジしましょう!



DHAで 記憶力アップ!?

みそ

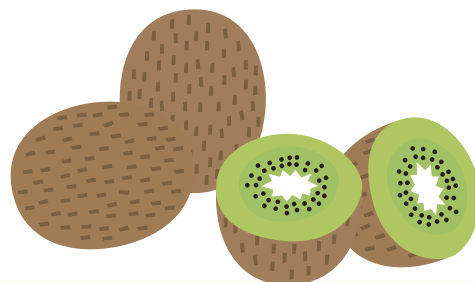
発酵食品は腸内環境を整え免疫力を高めることが分かっています。中でもみそは、必須アミノ酸も多く消化吸収率も高い優れたもの。たくさん遊びたい夏休みにぜひ摂取したい食材です。みそ汁はもちろん、みそおにぎりや炒めもの、ドレッシングなど塩分の代わりに使うと味も栄養もアップします。



発酵食品で 風邪に負けない体をつくる

キウイフルーツ

キウイフルーツのビタミンC含有量はレモンの約2倍。夏は暑さや紫外線でビタミンCが不足しがちになります。ビタミンCは免疫力を高め、ストレス解消や疲労回復にも一役買ってくれます。グリーンキウイは食物繊維も多く、腸を元気にしてくれます。



夏の味方! ビタミンCの王様