

栄養だより 11月



たんぱく質を摂ろう！！

たんぱく質は筋肉、内臓から皮膚、爪、髪まで
身体の全てを作っています。
他にも身体の調節をしたり、
食べ物の消化吸収に必要な働きをし、免疫機能を高めます。



たんぱく質が不足すると現れる症状

- 爪、髪、皮膚のトラブル
 - 集中力、思考力の低下
 - 筋力の低下
- 体の働きが弱くなり、
脂肪の消費が行われず
痩せにくい体質の原因にも。

たんぱく質の豊富な食材

豚肉
牛肉
鶏ムネ肉



卵
牛乳



主食、主菜、副菜と
バランス良く
組み合わせましょう。

大豆
豆乳
納豆



あじ
さんま
さけ
いわし



11月が旬の食材

☆きのこ類

ビタミンD：骨を強くする

カリウム：よぶんな塩分を

身体の外に出す

食物せんい：お腹の調子を整える



☆サケ

赤みがかった色をしていますが白身魚です。

赤い色素のアスタキサンチンは目や

筋肉の疲れの回復効果があります。



11月3日はみかんの日



みかんには風邪の予防などの効果がある

ビタミンCが多く含まれています。

皮の表面のきめが細かいものが

甘いと言われています。

