



Vol.

29

2022年8月号



8月4日は 栄養の日



「栄養を学び体感し食生活を考える日」として日本栄養士会が、
「栄養の日（8月4日）」と**「栄養週間（8月1日～8月7日）」**を制定しています。日付は「えい（8） よう（4）」（栄養）の語呂合わせです。

“食べる”ということは、**必要な栄養素を身体に取り込むことで生命の維持に繋がること**であるとともに、家族や友人など大切な人と“食べる”ことで**幸福感や満足感を得ること**もできます。

栄養の日・栄養週間は、楽しく食べて、未来の自分の笑顔をつくる、そのきっかけとしてほしいという願いが込められています。

今年度は「栄養と環境－地球を元気に、未来を笑顔に－」を統一テーマに開催します。

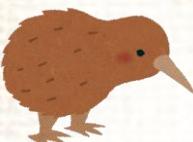
ビタミンサラダ

〈材料〉 2人分

- | | |
|----------|------|
| ・キウイ | 1個 |
| ・オレンジ | 1/2個 |
| ・クリームチーズ | 20g |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・オリーブオイル | 小匙1 |

〈作り方〉

- ①キウイ、オレンジは皮をむいて、カットする
- ②クリームチーズはサイコロ状にカットする
- ③器に①②をいれ、塩、こしょう、オリーブオイルをかけ、混ぜ合わせる。



キウイにはビタミンCをはじめ、栄養素がぎっしり！食物繊維やカリウムなども含んでいます。生のまま食べられるので加熱に弱い栄養素や調理で失われやすい栄養素もまるごと摂ることができます！

舌のケアしていますか？

歯磨きはしているけれど、舌のケアは何もしていないという方も多いのではないでしょか？

舌を鏡でみると舌の表面が白かったり黄色かったりしていませんか？

これを**「舌苔（ぜったい）」**と言い、食べかすだけでなく、**細菌やウイルスが舌の表面に付着**したものです。

舌苔を放置していると、**口臭の原因や味覚障害**になる恐れがあります。おいしく味わうためにも舌のケアもしていきましょう！

