

栄養健康だより



令和8年 2月号

リ・ケア東有馬

栄養教室を開催しました！

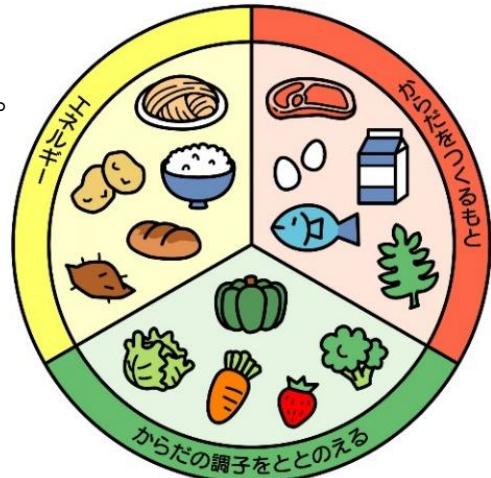
先月は年末年始で少しだけ乱れてしまった食生活を見直すために管理栄養士による栄養教室を開催しました。今回のテーマは『三色食品群』について。

栄養士から「三色食品群」について赤・緑・黄色の三色の栄養の働きについて説明を行ったあと、実際に食品カードを一人1枚ずつ手に取ってもらいながらみんなで赤・緑・黄色のグループ分けを考えました。

赤色：血液や筋肉など、からだの組織を作る食品です。主に含まれている栄養素はタンパク質です。車に例えると、丈夫なボディーをつくる材料です。

黄色：黄色はからだを動かすエネルギー源です。主に含まれている栄養素は糖質・脂質です。車に例えるとガソリンです。

緑色：緑色はからだの調子を整えます。主に含まれる栄養素はビタミンやミネラルです。車に例えると、走りをよくするオイルです。



赤・黄・緑の3つのグループを意識してみるだけでバランスが良くなりますよ！！！



3色の食べ物をまんべんなく食べることで、栄養バランスが良くなり、健康な体をつくります。普段の食事を食卓に並べたときに色のバランスを確認してみましょう。偏りがあるときは、1食でバランスを整えられるとよいですが、難しい時には1日三食のなかで合わせられるとよいです。高齢者は筋肉量の維持のためにも**赤色**をとくに意識してとりましょう。

《2月が旬の食材をご紹介》

寒さのピークを迎えるこの時期は食材も甘み・旨みが増す時期です。この寒さを乗り越えれば、少しずつ春の気配を感じられるようになりますね(^^♪

旬の野菜：白菜、大根、水菜、明日葉、春菊

旬の果物：いちご、キンカン、りんご、でこぽん、たんかん

旬の魚：鱈、牡蠣、ヤリイカ、ぶり



鍋や煮物で体を温めながら、栄養をとるのもおすすめです。

ごはんやきりたんぽに、プラス鍋料理を食べると三色の食品グループも揃います(^^♪最近は1人鍋用の小さめの土鍋もあるので活用してみましょう。