



## 障碍社通信

### 良い食事で健康に！！

さて、日頃から疲れが溜まっていると感じており「疲労の回復に栄養豊富な食事を取りたい！」とお考えの皆様朗報です。

割と安価で入手でき、栄養価が高く注目されている食材があります。それは、旬の時期が2月から7月と長い青魚の鯖です。

含まれる栄養素は筋肉や臓器、髪の毛、皮膚など人間の身体をつくるたんぱく質、エネルギーの供給、老廃物の代謝と体内の健康を保つビタミンB、カルシウムの吸収をサポートし骨の形成、成長促進をさせるビタミンD、血液をサラサラにして動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞を予防するEPA、乳幼児の脳や神経の発育を助ける効果があるとされているDHA、さらにEPAとDHAは多価不飽和脂肪酸と呼ばれる良質な油で、中性脂肪とコレステロールを減らし糖尿病予防の効果もあります。

上記の栄養素を最も効率良く取るためには生食が適していますが、生食にはアニサキス、腸炎ビブリオ、ノロウイルス等の食中毒のリスクがあるので鮮度に注意する必要があります。

ビタミンB、EPA、DHAは加熱する事で少し失われてしまいますが、「焼く」「煮る」の調理方法で安心して食べる事ができるのでおすすめです。

以前は、魚に水銀が含まれているという理由から胎児への影響を考え、妊婦は食べてはいけない食材とされていました。しかし、水銀が多く含まれる魚は「カジキやマグロ等」で、小型、中型の魚を餌にしている大型の魚です。小型、中型の魚は微量の水銀しか含まれていないので今や妊婦が食べるべき食材と言われています。しかし、注意をして頂きたいのが鯖缶の食べすぎです。

鯖缶は調理済みのため缶を開けるだけで直ぐに食べる事ができて便利です。

ただ、缶の製造工程でホルモン分泌に異常をきたすとされるビスフェノールがわずかですがいまだに使用されています。料理紹介サイトにも妊婦の方向けとして鯖缶を使ったレシピが多数ありますが、妊婦の方は「鯖」に限らず缶詰を食べる頻度は多少抑えた方が良いでしょう。

注意事項が多くなってしまいましたが、缶詰は長期保存が可能ですから食べる頻度を考え、普段の食事、保存食として使ってみてはいかがでしょうか。

### 相談窓口のご案内です

障碍社では相談窓口を設置しています。直接、所長や担当者に繋がります。お困りの事がございましたら、下記 URL から相談内容をご確認の上、担当者へお問い合わせください。

相談窓口 <https://shogaisha.co.jp/staff/#consultation>

### Facebook、Instagram のご紹介です。

当事者スタッフが重度訪問介護を利用した日常生活、趣味や好きな物などのプライベート画像を投稿しています。是非、ご覧になりフォローとシェアをお願い致します。下記の QR コードを読み取りご覧ください。

