

## 前期中間テスト、お疲れさまでした♪

中間テストの出来はいかがでしたか？テスト期間中は普段と少しちがう生活リズムだったかもしれませんね。本格的な梅雨を目前に、ただでさえ体調を崩しやすい季節です。もう一度リズムをととのえていきましょう。特にまもなく開幕するサッカーワールドカップに夢中なキミ!! 夜更かしでの観戦は禁物ですよ。睡眠時間の乱れは体調を崩す大きな原因です。

今回は睡眠と同様に体調管理を語る上で欠かせない食事について、カフェテリアの実際のメニューを例に述べることにします。

★★からだをつくる栄養素としての食事★★～カフェテリアはバランス重視～ 

### (1) 栄養素の摂取

私たちが毎日摂取する食物には、体内での働きによってエネルギー源となるもの、からだの構成成分となるもの、からだの機能調整をする栄養素がバランス良く含まれていることが必要です。

米などのでんぷんを多く含む食品は、水を加えて加熱することで消化が良くなります。煮る・焼くなどの調理や、消化されにくい大豆を豆腐に加工することなどは、おいしくすると同時に、栄養として効率よく利用するための工夫です。

たとえば6/19(木)のメニューに「豆腐のドライカレー」があります。消化も良く、栄養バランスにも優れたオススメのメニューですよ♪ふつうのカレーより高たんぱく低脂肪な点も良いですね。この日は定食で「豚肉のスタミナ焼き」もあるので、疲労回復を重視したい人はこちらを選んでgoodです!

### (2) 生活リズムの構築

1日2食の時代もありましたが、現在は1日3食が一般的です。若くてこれからからだを完成していく皆さんは、1日3食しっかり食べましょう。1日の必要量を3回にわけて摂取することによって、必要な栄養素の利用が適切におこなわれていると言われていています。夜遅い時間の食事は良くありません。夕食量を多く取るよりも、朝と昼に重点をおいたほうが正しいリズムをつくりやすいのです。

たとえば、6/16(月)は大人気の唐揚げ定食、6/18(水)のアジのさくさく揚げなどは、是非お昼に食べてもらいたいメニューです。それぞれ食物繊維たっぷりのひじきの煮物、ビタミンとカルシウムも補給できる小松菜の海苔和えがついていてバランスも良いですよ。

このように、カフェテリアのメニューはスタッフのみなさんがアイデアを出し合い考え抜いてつくられているオリジナルメニューです。6/20(金)の「MASAKO'S カフェランチ」もお楽しみに!

(おわり) 