



健康食を考える

# 五大栄養素

- 糖質
- タンパク質
- 脂質
- ビタミン
- ミネラル

# 健康に良い食材

## セロリ

- 春キャベツ
- 新玉ねぎ
- モロヘイヤ
- トマト
- ピーマン
- もち麦や玄米

## ほうれん草

- 白菜
- ネギ
- 豚肉
- 鶏むね肉
- ごぼう
- ショウガ



# 私の考えた健康食

# 材料

井	豚肉
もち麦or玄米	トマト
オクラ	茗荷谷
大和芋	
刻み海苔	
いんげんの胡麻和え	
インゲン	白ごま
塩	砂糖
醤油	
お味噌汁	
味噌	だし
ワカメ	豆腐



# 1. ご飯をよそう

玄米には白米よりもビタミン、  
ミネラル、食物繊維が豊富

また、人間が健康を保つために必要と  
される栄養素をほとんど摂取できるた  
め、完全栄養食といわれている。



## 2. 豚肉をのせる

豚肉にはタンパク質やビタミンB1、ナイアシン、鉄分が含まれているため夏バテ防止効果がある。また、疲労回復効果のあるビタミンB1が全食品の中で断とつ  
の多さ。



### 3. 大和芋をのせる

体内の水分量を整えるカリウムと食物繊維が豊富。  
デンプン分解酵素「アミラーゼ」が含まれ、お米  
や麦の消化を助ける。

コレステロールを下げる効果があり、  
高血圧の予防になる。

栄養価が高いため畑のウナギと呼ばれている。





#### 4. オクラと茗荷をのせる

オクラはビタミンB1が含まれているため夏バテ防止効果がある。また、茗荷は血流促進や食欲増加効果がある。



刻みのりをかけて  
完成





# 感想

とてもさっぱりしていましたが、豚肉と大和芋の組み合わせは、ボリュームもあり、満足感がありました。また、栄養が豊富な食材を使っているので夏バテ予防にも効果があるので夏にぴったりだと思います。

# まとめ

食事は、体に栄養を摂取し、人が生きていくために重要な役割を果たしています。日々の食事には、バランスが大切です。バランスの良い食事は、体を動かす元となり体の調子を整えてくれます。また、健康な食事は免疫力を上げ、病気にも罹りにくくなります。私は、健康食を考えてみて改めて健康に暮らすことが一番大切だと感じました。