

食に関するポスターの掲示

ボーソー油脂株式会社
2022年11月・社員食堂

[内容]
毎月、食に関する知識をポスターにして社員食堂に掲載しております。今月は目のクマと減塩についてご紹介させていただきました。

栄養士 だより
2023. 2. 15

さらば 目のクマ

目の下にあるクマは、全部同じではないことを知っていますか？
クマには主に**青クマ**、**黒クマ**、**茶クマ**などがあり特徴や原因が異なります。

青クマ
血行不良が原因で、皮膚の下にある毛細血管が透けてみえている。皮膚を引っ張ると色が薄くなる。
血運を良くする**ビタミンE**や**カラダを温める食材**
ビタミンEは血液が凝固するのを防ぐ効果があるといわれています。また、カラダを温めることで血行促進が期待できます。
豊富に含まれる食材: ナッツ類、E0ヘビヤ、かぼちや、食材、しょうが、ねぎ、玉ねぎ

黒クマ
ハリや弾力の低下による窪みが影を作っていて、上を向くと影が薄くなる。
活性酸素の働きを阻害する**抗酸化作用**がある食材
肌の酸化を防ぎ、肌のハリや弾力を保つことが期待できます。
抗酸化作用がある食材: 人参、トマト、水餃子、ブルーベリー、大豆、卵

茶クマ
乾燥や摩擦、メイク残りによる色素沈着が原因で、皮膚を下に引っ張っても色が薄くならない。
肌のターンオーバーを促進する**ビタミンC**
ビタミンCはコラーゲンの生成・メラニン色素を薄くする効果が期待できます。
ビタミンCが豊富に含まれる食材: レモン、アセロラ、ピーマン、ブロッコリー

一富士フードサービス株式会社 カラダ Smart Project

栄養士 だより
2023. 2. 15

今日からあなたも はじめよう 減塩

～毎月17日は減塩の日～

食塩は知らず知らずのうちに摂りすぎる傾向があります。1日の食塩相当量の目安は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(20年版)」より)

減塩のメリット
生活習慣病の予防になる

減塩は、様々な病気のリスクを下げるのに有効です！

高血圧 脳卒中 胃がん 腎臓病 むくみ

取り入れよう！減塩のポイント

- 「かける」より「つける」**
タレや醤油は、「つける」のがオススメ。
<冷奴の醤油>
かける：2.9g(食塩相当量 0.4g) **25% カット**
意識して少しだけつける：2.3g(食塩相当量 0.3g)
- スープを残す**
種類のスープを残すと、減塩に効果的。
<醤油ラーメン>
スープまで全て飲み干す：食塩相当量 4.5g
スープを残す：食塩相当量 1.2g **73% カット**
- 汁物は具だくさんに**
みそ汁やスープの具を増やすと、汁の量が減って減塩になります。
- 酸味・香りをプラス**
柑橘系のさわやかな酸味、香辛料の香りでアクセントのある料理に。
- 香ばしさをプラス**
焼いたり揚げたりしたときの焦げ目は、香ばしい風味を付け加えます。
- うま味をプラス**
昆布やかつおの「うま味」で、減塩でも満足感のある味になります。

一富士フードサービス株式会社 カラダ Smart Project