

2024年 わが家の **5月暮らしカレンダー**

ITOKU



※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
29	30	1 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	2	3 <small>憲法記念日</small>	4 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small> みどりの日	5 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small> こどもの日
6 <small>振替休日</small>	7	8 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	9	10	11 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	12 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>
赤口 <small>コロケの日</small>	先勝 <small>コナモンの日</small>	仏滅 <small>ゴーヤーの日</small>	大安 <small>アイスクリームの日</small>	赤口	先勝	友引 <small>アセロラの日</small> 母の日
13	14	15 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	16	17	18 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	19 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>
先負	仏滅	大安 <small>ヨーグルトの日</small>	赤口	先勝 <small>お茶漬の日</small>	友引	先負
20	21	22 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	23	24	25 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	26 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>
仏滅	大安	赤口 <small>たまご料理の日</small>	先勝	友引 <small>菌活の日</small>	先負	仏滅
27	28	29 <small>いとかドリームカード ポイントサービスデー</small>	30	31	1	2
大安 <small>小松菜の日</small>	赤口	先勝 <small>こんにゃくの日</small>	友引	先負		

ヘルシー通信

今月の食育コラム **PFCバランス**

PFCバランスとは？

健康的な食生活を送るために必要な三大栄養素「たんぱく質・脂質・炭水化物のバランス」のこと。このバランスを意識して食事を摂ることができれば、健康的な体づくりをサポートできます。

※1...PFCとは、Protein(たんぱく質)、Fat(脂質)、Carbohydrate(炭水化物)の頭文字のこと。

理想のPFCバランスとは？

食生活が乱れたり、無理なダイエットによりPFCバランスが崩れたりすると、日々の活動に必要な栄養素を補えなくなり内臓機能の低下や体の不調につながります。理想のPFCバランスを知ることが大切です。

平均的な理想のPFCバランス※2

たんぱく質	15%
脂質	25%
糖質	60%

※2...年齢や性別によって各栄養素の目標量は異なります。詳細は「日本人の食事摂取基準2020」を参照。

PFCバランスを意識したメニュー例

1 家庭での食事のポイント
⇒特に魚や大豆製品、野菜が不足する場合があります。缶詰類や納豆、豆腐、カット野菜や冷凍野菜など手軽に取り入れることができる食材を常備しておきましょう。

2 外食時のポイント
⇒バランスを整えやすい定食メニューのあるお店がおすすめです。野菜炒めや魚の定食、汁物で野菜がたっぷり摂れるメニューなどを選びましょう。また、麺類や丼物の場合は、炭水化物に大きく偏るため、麺や米の量は少なめにしたり、比較的低糖質メニューを選ぶようにしましょう。

参考:富士薬品HP「管理栄養士監修」理想のPFCバランスや食事とは?」2022年9月27日掲載記事
一食一食について、常にPFCバランスを気にする必要はありません。まずは、朝・昼・夜トータルでおおまかに調整するよう心がけてみましょう。

今月の旬の食材紹介

アスパラガス

アスパラガスのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します!

アスパラガスに含まれる栄養素

アスパラガスの栄養といえば、アスパラギン酸。アスパラガスから発見されたアミノ酸で、栄養ドリンクなどにも用いられることがあります。

アスパラガスの選び方と保存方法

全体的にハリがあり、つやがあって、鮮やかな緑色をしているものが新鮮です。穂先はしまっているもの、切り口は丸くて白く、乾燥していないものがおすすめ。アスパラガスは乾燥しやすいので濡らした新聞紙で包み、ビニール袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室で寝かせずに、立てた状態で保存します。栽培されている状態をイメージして保存するのがポイントです。冷凍保存する場合は、塩ゆでしてから保存するようにしてください。

おすすめレシピもご紹介!

詳しく知りたい方はこちらから▶

