

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 秋の味覚編～ 9月号

天高く馬肥ゆる秋となりまだまだ暑い日が続きます。これからの時期は「食欲の秋」と言われるほど美味しい食べものが目白押しです。食事バランスガイドを参考にして秋の味覚を満遍なくとり、食事を楽しみましょう。

今回は秋の味覚を
紹介します



秋の食事バランスガイド

バランスのよい食事＝主食・副菜・主菜を組み合わせること



主食

(エネルギー源となるごはん、麺類)
なんといっても秋は新米！栗ごはんや山菜ごはんは秋を感じます。



副菜

(ビタミンやミネラル源となる煮物などの野菜料理)
野菜やきのこが豊富！秋の食材を使った含め煮や焼き野菜などがおすすめ。



主菜

(魚や大豆などのたんぱく源となるおかず)
秋刀魚、鮭、鰹など脂ののった魚がたくさん！
小豆や大豆も旬の時期になります。



果物・牛乳・乳製品

秋の果物はビタミンCや食物繊維が豊富！
身体の調子を整える必須アイテムです。

9月9日は救急の日

救急の日は「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせにちなんで誕生しました。救急に対する国民の知識及び技術の水準をより向上、充実させるために設定されました。また素早い一次救命を行うことで社会復帰する可能性も高まります。そのためには4つの輪の連鎖が重要です。



心停止の予防



早期認識-通報



一次救命処置



二次救命処置
と心拍再開後
の集中治療