

# 通所リハビリ給食だより

年が明けて早くも一か月が経とうとしていますね。  
今年には雪が少なく、例年に比べて過ごしやすいですが、  
まだまだ寒い日が続くそうなのでしっかり栄養を摂って  
風邪をひかないようにしましょう。

## ゆでたまごの日

2月1日は「ゆでたまごの日」

「ゆでたまごで毎日をちょっと幸せに」をテーマに活動している  
一般社団法人ゆでたまご協会が制定したそうです。

参考：一般社団法人 記念日協会

### ★たまごの栄養



- たんぱく質・・・ 卵1個に**6g以上**のたんぱく質が含まれています。  
また、たんぱく質が多いだけでなく、アミノ酸スコア※  
が100であり、良質なたんぱく質となっています。
- ビタミン・・・ 脂溶性ビタミンのビタミン**A,D,E,K**や水溶性ビタミンの  
ビタミン**B2,B12**が豊富！  
これらのビタミンは免疫力を高めたり、疲労回復などに  
必要な栄養素です。
- ミネラル・・・ **鉄**や**カルシウム**、**葉酸**など骨や血液を作る栄養素が  
多く含まれています。

### ※アミノ酸スコアとは？

たんぱく質はアミノ酸という物質で作られています。  
このアミノ酸には人の体の中では作られない  
「**必須アミノ酸**」というものが9種類あり、  
必須アミノ酸がそれぞれどれくらい食品の中に  
含まれているのかを表したものを「**アミノ酸スコア**」  
といいます。

アミノ酸スコアが100に近いほど  
良質なたんぱく質とされています。

卵は栄養豊富ですが、  
ビタミンCや食物繊維が  
あまり含まれないため、  
野菜と一緒に食べると  
より栄養バランスが  
整います。

### アミノ酸スコアが 100の主な食べ物

- 豚肉
- 魚 (あじ・まぐろ・鮭など)
- 鶏肉
- 牛肉
- 牛乳
- 大豆



### 練り切りを作りました！



今回は梅の花を  
モチーフに  
作っていただきました～  
2月もお楽しみに♪

