



高校生のみなさん

こんにちは。少しずつ秋を感じるようになってきましたが、夏の疲れは残っていませんか？体調を回復させ風邪やインフルエンザ、コロナを予防しましょう！

わたしたち人間は生きていくために酸素を消費しています。その酸素の一部は体内で**活性酸素**という形に変換されます。活性酸素は、老化や病気の原因となることが分かっており、**運動、ストレス、紫外線、食品添加物**によっても発生します。強度の高い運動を行うと多くの酸素を必要とし結果、多くの活性酸素を発生させることとなります。活性酸素を**抑制する働き**をもつのが「**抗酸化物質**」です。抗酸化物質として**ビタミンE(脂溶性ビタミン)**や**ビタミンC(水溶性ビタミン)**といった栄養素を聞いたことがあるかもしれません。これらの栄養素を食事のなかに取り入れて活性酸素を除去していきましょう！さらに、**鮭、エビ、カニ**などに多く含まれる**アスタキサンチン**は、より高い抗酸化作用を持っています。

鮭は秋が旬ですので、是非味わってみてください。



宮城の郷土料理「**はらこ飯**」

生鮭とお米を調味料と一緒に炊いた料理です。

最近、コンビニエンスストアでも販売していますよ😊



ビタミンを多く含む食品を参考に摂取していきましょう。

ビタミンEを多く含む食品

- ・うなぎ 4.9mg/100g
- ・たらこ 7.1mg/100g
- ・アーモンド 22.2mg/100g
- ・かぼちゃ 4.7mg/100g
- ・アボカド 3.3mg/100g

ビタミンCを多く含む食品

- ・オレンジ 60mg/100g
- ・いちご 62mg/100g
- ・キウイ(黄) 140mg/100g
- ・ピーマン 76mg/100g
- ・フロココリー 54mg/100g

※日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

1日の摂取目安量(15~17歳)

	男性	女性
ビタミンE	7.0mg	5.5mg
ビタミンC	100mg	100mg

※日本人の食事摂取基準(2020年版)

ビタミンEは、**ビタミンEース(ACE)**と一緒に摂ると効果的に摂取できます。

また、**ビタミンCは熱に弱い栄養素**です。

新鮮なものを生で食べることがポイントです！



《大学の実習室紹介》

「**集団給食実習室**」

ここでは学校給食や病院の入院食など大人数を対象とした調理の実践を学ぶことができます。下処理室、調理室、喫食スペースがあり食材の納品から調理、提供、喫食までをこの教室で学びます。調理室内には大きな鍋のような回転釜や一度に大量の加熱調理ができるスチームコンベクションオーブン、洗浄機や殺菌庫など現場さながらの厨房機器を完備しています。みなさんも一緒に学びませんか!?

