

栄養だより

2025年

春夏号

発行：
西宮すなご
医療福祉センター
栄養室

2025年の関西での話題といえば、やはり「大阪・関西万博」ですね！

今回は万博で8/3～9に日本栄養士会が展開する「未来の栄養・食のデモンストレーション」の中から『未来の食材50』をご紹介します。

未来の食材 50

「未来の食材50」はWWF（世界自然保護基金 英国支部）とKnorr（クノール）が提唱している、環境に優しく手ごろな価格で手に入る栄養価の高い持続可能な食材リストです。日本でも手に入りやすい食材をピックアップしてみました！

藻類：海苔、ワカメ

必須脂肪酸が含まれており、抗酸化物質の供給源となり、肥料や農薬を使用せずに一年中収穫できます

豆類：小豆、そら豆、大豆

食物繊維、タンパク質、ビタミンB群を豊富に含み、他の作物に比べて少ない水量で栽培することができます

果菜類：オクラ

果菜類とは、野菜の果実や種実を食用にするものを指し、その多くは炭水化物や水分を豊富に含み、一般的な野菜に比べて甘みが強いです

葉物野菜：チンゲンサイ、ほうれん草

葉物野菜は一般的に成長が早く、調理しても生でも食べられ、低カロリーで食物繊維や多くのビタミン、ミネラルを含んでいます

根菜類：大根

根菜類にはさまざまなビタミンやミネラルが含まれており、冷涼な季節に育つ丈夫な作物で一度収穫すると、他の野菜に比べて比較的長い期間保存することができます



万博では、「未来の食材50」と日本のユネスコ無形文化遺産「和食」を融合させ、全国の都道府県栄養士会がそれぞれの地域の郷土料理と未来の食材をかけ合わせた「未来に残すべき和食」を考案・展示されているそうです。大阪ヘルスケアパビリオンには他にも「ミライの食と文化」というコーナー等、食に関連する内容もあるようです！

行事食紹介



土用丑の日

- ・うなぎ丼
- ・きゅうりの酢の物
- ・フルーツ

今年は土用丑の日が2回あります。これは、土用の期間（2025年は7月19日～8月6日）に「丑の日」が十二支の周期で2回巡ってくるためです。すなごでは一の丑の7月19日の昼食にうなぎ丼を提供させていただきました。毎回人気のうなぎ！この日も皆さんよく食べてくださいました。今年の夏も暑くなりそうですが、毎日のお食事で暑い夏を乗り越えていければと思います♪

今後の予定

8月14日（昼）はものテリヌ
（おやつ）あんみつ

夏の魚といえば、土用丑の日のうなぎもそうですが、関西特に京都のイメージが強い「鱧」をテリヌで食べやすくして提供します。ちなみに鱧の性格は非常に攻撃的で、鋭い歯を持ち、獲物にすぐ噛みつく習性があるため「食む（はむ）」が語源ともいわれているそうです。おやつにはさっぱりいただけるあんみつをご用意します☆