



矢祭中食育だより



もりもり

平成30年2月1日

No.11

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子

寒い時期の風邪予防に「みかん」

昔の日本では、作物があまり採れなくなる冬場、みかんは貴重な栄養源として大切にされてきました。風邪予防にはビタミンC・カロテン、冷え症対策には皮に含まれるヘスペリジン、余分な塩分を排出してくれるカリウム、冬太り対策にはビタミンB群やクエン酸など、みかんの栄養成分が総動員で大活躍。体調を崩しやすい冬の健康管理にぴったりです。

ちなみに、ビタミンは「生命」を意味する「Vita」が語源です。毎日欠かさず補給しましょう。



【みかんの健康効果】

○ビタミンCとカロテンが免疫力をアップ。美肌づくりにも効果的。

→風邪予防の免疫力向上に最適です。食事で摂りきれないビタミンCはみかんで補給。肌ケアにも有効です。

○皮の白い部分に含まれるヘスペリジンが血流を促進。

→みかんの果肉の部分を含んでいる薄皮に付いた白い筋の部分には、ポリフェノールの一種である「ヘスペリジン」が含まれています。毛細血管を強化、血流を促し、冷えの改善にも有効です。

○貧血予防や代謝アップに働く葉酸やビタミンB1が豊富。

→貧血予防に必須の「葉酸（ようさん）」と、疲労回復のビタミンB1が豊富です。

★みかんの仲間には、「いよかん」「ぼんかん」「ネーブル」「きんかん」「せとか」「はるみ」などがあります。

のどあめにも使われている「きんかん」は、昔からのどをすっきりとさせ、せきをしずめると言われてきました。また、最近では「いよかん」が「いい予感」として、合格祈願や縁起物の食べ物として知られています。ジューシーで甘味と酸味のバランスが良く、香りも抜群です。

食育クイズ



Q1. チョコレートとココアは色や味が似ていますが、もともと同じものから作られるのでしょうか。

それとも違うものから作られるのでしょうか？

- ①同じもの ②違うもの

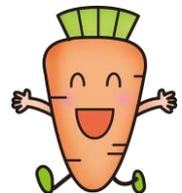


Q2. イギリスやアメリカで作られる「フリッター」は天ぷらと似ていますが、天ぷらとどこが違うのでしょうか？

- ①砂糖を入れて揚げる ②揚げる油の温度が違う ③衣（ころも）に泡立てた卵白を入れる

Q3. にんじんのオレンジ色は、β-（ベータ）カロテンという成分です。これは、体のある部分にとっても良いと言われています。それは、どの部分でしょうか？

- ①まゆ毛に良い ②目に良い ③耳に良い



Q4. ほうれん草の根の部分には、ある特徴があります。それは何でしょうか？

- ①根元の部分が赤っぽい ②根元の部分が黄色っぽい ③根元の部分が青っぽい

Q5. 魚の栄養の話では、よくEPAやDHAという言葉が使われますが、EPAやDHAとは、どんなものなのでしょうか？

- ①ビタミンの仲間 ②脂肪（油） ③タンパク質

Q6. 鮪（まぐろ）は、ある魚の仲間です。それは何でしょうか？

- ①鱈（たら） ②梶木（かじき） ③鯖（さば）



（答えは裏面をごらんください。）



食育クイズの答え

Q1. の答え：① チョコレートもココアも、カカオの木にできる実（カカオ豆）から作られています。
→ココア（市販のココアパウダー）は、カカオ豆を発酵（はっこう）・焙煎（ばいせん）した後に細かく

くだき、脂肪分（ココアバター）を抜いて粉にしたものです。
チョコレートはカカオマスにココアバター・砂糖などの材料をいろいろ混ぜて作ります。

ホワイトチョコレートは、ココアバターが原料です。

ココアパウダーと牛乳でココアを作ればミネラルなども摂れ、栄養豊富になります。

ココアはポリフェノールを多く含み、カカオに含まれるカカオマスポリフェノールは、老化予防の抗酸化作用があります。ポリフェノールには、数多くの種類があります。



Q2. の答え：③ フリッターは、衣に泡立てた卵白を入れます。

→フリッターと天ぷらの大きな違いは、衣に泡立てた卵白を加えることです。魚や貝・野菜・肉・果物を揚げます。また、衣に牛乳またはビールを入れたりするのも特徴の一つです。ビールを入れても高温で揚げるため、アルコール分も無く味もしません。

Q3. の答え：② β-（ベータ）カロテンは、目を元気にしてくれます。

→にんじんに多く含まれるβ-カロテンは、目によく効く栄養素です。β-カロテンが多いのは、にんじんやモロヘイヤで、他には、葉っぱの緑色の濃い野菜に多く含まれています。きんぴらなどで皮ごと使えばβ-カロテンが多く摂れます。

β-カロテンはビタミンAの型の1つです。昔は、ビタミンAが足りなくなると夜盲症、乳幼児では角膜乾燥症から失明に至ることもありました。

他にも、皮ふや粘膜の上皮細胞の維持・再生に役立つので、ビタミンAが不足すると、肌の角質化や感染症にかかりやすくなります。

Q4. の答え：① 根元の部分が赤っぽくなっています。

→ほうれん草の根っこには栄養があります。ほうれん草（特に原種に近い冬に採れるもの）の根っこの部分は赤い色をしています。これは「マンガン」が含まれているためです。

ほうれん草から「葉酸（ようさん）」が発見され、ビタミンB9になりましたが、旧名のまま、葉酸と呼ばれています。水に溶ける水溶性ビタミンである葉酸は、ビタミンB12と共にDNA（遺伝子）の合成に必要な成分です。細胞の寿命が短い赤血球や、細胞増殖の激しい胎児には大切な栄養素です。色の濃い野菜（緑黄色野菜）やレバーに多く含まれています。



Q5. の答え：② 魚の脂肪分（油）です。

→EPAやDHAは、魚の油に多く含まれる栄養（脂肪酸）のことです。脂肪酸のうち、体の中で作られないものを必須脂肪酸（ひつすしぼうさん）といいます。「肉は好きだけど、魚は嫌い」という人もいますが、健康のためには、好き嫌いをせず、魚料理も食べることが大切です。



Q6. の答え：③ 鮪（まぐろ）は、鯖（さば）の仲間です。

→鮪はサバ科の魚で、他には鰹（かつお）・鯖（さわら）・鯖（さば）などです。間違えやすいのはカジキで、鮪の仲間ではありません。

鮪は縄文時代頃から食べられていたようですが、江戸時代初期までは、あまり人気が無く下魚でした。

当時は鮪といえば赤身が人気で、にぎり寿司として屋台で売られていました。今でいうファストフードのような食べ物です。鮪や鰹（かつお）などは赤身の魚・鱈（たら）や鯛（たい）などは白身の魚です。

この違いは、血合い肉の量の違いで、血合いの部分には脂質や鉄分が多く、栄養が豊富です。

