



矢祭中学校食育だより

もりもり

平成29年5月8日

No. 2

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子

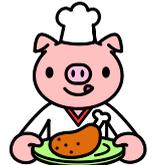
五月病と食事の関係

春は喜びの季節ですが、環境の変化や忙しさにストレス・疲れを感じ、子供も大人も体調を崩しやすい季節です。連休を過ぎた頃から、張り詰めた心の糸が切れてしまい、心身が不安定になる症状を「五月病」と言います。そんなイライラや疲れ・体調不良を解消するのに最も有効的なのは「バランスの良い食事」です。

<どんな栄養素が良いのでしょうか？>

1. ビタミン類

- ビタミンB₁ (豚肉・大豆など) は、疲労回復と脳の働きに欠かせない栄養素です。
- ビタミンB₆ (玄米・バナナ・レバー・うなぎ・豆類・さつまいもなど) は、神経の働きを正常に保ちます。
- ビタミンC (野菜・果物) は、イライラすると大量に失われてしまいます。ストレスを強く感じる時は、意識して多めに摂ると良いビタミンです。



2. カルシウム

- カルシウム (小魚や牛乳など) は、丈夫な骨や歯を作り、神経の興奮を静め、神経の伝達を正常に保ちます。カルシウムが不足すると、骨からカルシウムが血液中に溶け出して、骨がスカスカになってしまいます。

<食事の他に効果的な対処法>

「十分な睡眠」「自分に合ったストレス解消法を見つける」「自分のがんばりを認め、自分にごほうびを与える」「がんばりすぎない」など、自分の状態に合わせてペース配分をしながら生活することが効果的です。



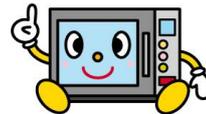
新茶のおいしい季節です。

♪夏も近づく八十八夜〜♪と歌にあるように、そろそろおいしい新茶の季節です。お茶を飲むとホッとしますね。

<お茶の主な健康効果>

1. カテキン：虫歯予防・抗菌作用・抗インフルエンザ・血圧低下・血中コレステロールの低下・口臭予防。
2. カフェイン (お茶の苦み成分)：眠気を覚ます・疲れを和らげてくれる・利尿効果・持久力増加。
3. テアニン (お茶のうまみ成分)：リラックス効果・血圧低下作用・神経細胞を保護する。
4. ビタミンC・E・B₁：皮ふ・粘膜の健康維持

食育クイズ



Q1. 「じゃがいも」は、ある野菜と同じ仲間です。それは何でしょうか？

- ①玉ねぎやニンニクと同じユリ科の野菜
- ②冬瓜 (とうがん) やかぼちゃと同じウリ科の野菜
- ③なすやトマトと同じナス科の野菜

Q2. 料理のだしをとるのに使われる鰹節 (かつおぶし)。鰹節は名前の通り、鰹から作られますが、春にとれる鰹は特別な呼び名があります。それは何でしょうか。

- ①初鰹 (はつがっお)
- ②戻り鰹 (もどりがっお)
- ③花鰹 (はなかつお)



Q3. グリンピースは、豆が大きくなる前は、ある野菜として売られています。それは何でしょうか。

- ①さやいんげん
- ②「絹さや」とも呼ばれる「さやえんどう」
- ③オクラ

(答えは裏面をご覧ください。)



食育クイズの答え

Q1の答え：③

じゃがいもは、なすやトマトと同じナス科の野菜です。



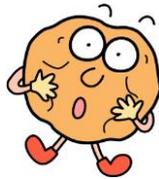
→じゃがいもは、なすやトマトと同じナス科で、花の形も似ています。

世界の五大食用作物（小麦・大麦・米[水稲]・とうもろこし・じゃがいも）のひとつであり、多くの国々で食べられています。

日本には、1600年頃（関ヶ原の戦い～徳川家康が幕府を開いた江戸時代の初め頃）、オランダ船によって、インドネシアのジャカルタ港から運ばれてきました。当時は、鑑賞用として栽培されていたそうです。

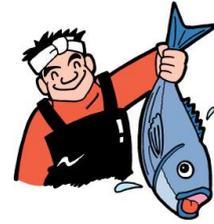
じゃがいもはビタミンCが多く含まれていて、じゃがいものビタミンCは加熱しても壊れにくいのが特徴です。

とてもおいしいじゃがいもですが、緑色になった部分や芽には「ソラニン」という毒があるので、必ず取り除きましょう。



Q2の答え：①

春にとれる鰹（かつお）は、「初鰹（はつがつかお）」と呼ばれています。



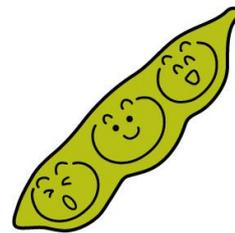
→鰹（かつお）は鮪（まぐろ）と同じ遠洋性回遊魚えんようせいかいゆうぎょです。

春、太平洋を北へ向かう鰹を「初鰹（はつがつかお）」と言い、さっぱりとした味わいです。

逆に、秋、南へ向かう鰹を「戻り鰹（もどりがつかお）」と言い、たっぷり脂（あぶら）がのっています。鰹はうまみ成分が多いので、鰹から作られる鰹節（かつおぶし）で、おいしいだしが取れます。

Q3の答え：②

「絹さや」とも呼ばれる「さやえんどう」。



→えんどう豆が発芽して若い状態のものを「豆苗とうみょう」、さやになりたてのものを「さやえんどう」、さやの中の豆が大きくなったものを「グリーンピース」、豆が熟し乾燥したものを「えんどう豆」、グリーンピース状態でさやがやわらかいものを「スナップえんどう」と呼びます。

