



矢祭中食育だより



もりもり

平成29年12月1日

No. 9

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子



子どもとお酒 ～どうしてお酒を飲んではいけないの？～

年末年始は、クリスマスパーティーやお正月などで人が集まる機会が増えます。そんな時、気がゆるんで、「少しくらいお酒を飲んで・・・」となるおそれがあります。しかし、未成年はたとえ少量でも絶対にお酒を飲んではいけません。未成年（満20歳未満）は、お酒を飲んではいけないと法律で定められているからです。

また、それだけではなく、お酒に含まれるアルコールは肝臓（かんぞう）という所で分解されて無害なものに変えられますが、成長期の子どもの場合は、この働きがまだ未熟なため、大人以上に体に様々な悪影響を与えてしまいます。場合によっては「急性アルコール中毒」で死亡してしまいます。

もし、誰かからお酒をすすめられたら、きっぱりと断ることが大切です。「まだ子どもなので飲めません。体に良くないから飲みません。」「大人になったら一緒に飲もう。」など、断るようにしましょう。

【未成年がお酒を飲むと、どうなるの？】

- 1 体の成長を妨げてしまう。
- 2 脳の発達に悪影響を与えてしまう。
- 3 学習意欲が低下する。
- 4 アルコール依存症になりやすい。



思春期は、一生の中で劇的に体が成長し、変化する重要な時期です。自分の体を大切にしましょう。

★肝臓の主な働き★

- 解毒（げどく）作用：アルコールや体に有害な毒素を分解する。
- 血液の貯蔵（ちよぞう）：血液を作る造血成分（ぞうけつせいぶん）をためておいたり、必要に応じて血液を出す。
- 胆汁（たんじゅう）の合成：脂肪の消化や解毒作用の排泄（はいせつ）に必要。
- ビタミンの貯蔵：ビタミンをためておき、必要に応じて利用しやすい形にする。
- 3大栄養素（糖質・たんぱく質・脂質）の分解：吸収した栄養成分を体内で利用しやすい形にする。
- アンモニアの処理：消化や解毒分解の際に生じたアンモニアを無毒（むどく）な尿素（にょうそ）にする。
- ◎肝臓が疲れると、食べた栄養がうまく利用されなくなり、「体がだるく疲れやすい・気力がなくなる・疲れがなかなか抜けない・顔色が悪くつやが無い・やたらあくびが出る」といった症状が出ます。



食育クイズ



Q1. みかんの中で、ビタミンCが一番多く含まれている部分は、どこでしょうか？

- ①皮 ②種 ③実

Q2. クリスマスケーキに使われる「いちご」。本当の旬はいつでしょうか？

- ①初夏（5月頃） ②真夏（8月頃） ③真冬（1月頃）

Q3. おせち料理に使われる「かずのこ」は、どんな魚の子ども（卵）でしょうか？

- ①鯛（たい）の卵 ②鰯（にしん）の卵 ③鮭（さけ）の卵

Q4. 豆腐は、大豆をゆでて絞り、「にがり」というものを混ぜて固めます。この「にがり」は、とっても苦いのですが、何からできているのでしょうか？

- ①ある葉っぱを絞った汁 ②海の水から塩をとった残り ③魚の内臓の苦い所
(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 みかんの皮には、ビタミンCがたくさん含まれています。

→みかんのビタミンCは、100gあたりでは、中身よりも皮のほうに何倍も多く含まれています。昔の人は、それを経験でよく知っていました。中国では、みかんの皮は干して「陳皮（ちんぴ）」という漢方薬として使われてきました。日本でも、七味唐辛子の中に入っていることがあります。犬など多くの動物はビタミンCを体内で合成できますが、人間は合成できません。ストレスが強い場合にビタミンCは多く必要になるので、積極的に摂りたい栄養です。

Q2. の答え：① いちごの本来の旬は、初夏（5月頃）です。



→いちごのもともとの旬は5月頃です。しかし、いちごは普通の畑（^{るじもの}露地物）よりもハウス栽培のほうが盛んで、ハウス栽培では12月～3月頃収穫します。いちごはビタミンCが多いので、大きめのいちごなら子どもは6粒・大人は8粒ほどで1日のビタミンC必要量がとれます。「ビタミン」という栄養は、ごく微量で体の機能を調節する必須の栄養素です。体の中ではほとんど作られないため、食事から摂取する必要があります。しかし、機能性食品やサプリメントに安易に頼るのは考えものです。化学記号が同じでも、構造が違えば効果が違いますし、研究途上のものが多いのも実情だからです。

Q3. の答え：② 「かずのこ」は鯀（にしん）の卵です。

→数の子は鯀（にしん）の卵です。イクラは鮭（さけ）、たらこは鱈（たら）、キャビアはチョウザメの

卵です。卵の多いことから、^{しそんはんえい}子孫繁栄を祈って、お正月に食べるおせち料理にも入れられます。

おせち料理は、年神様（としがみさま）にお供えするお料理で、家族の繁栄を願う料理でもあります。地域や家庭によって詰めるものは様々です。基本的には三段に分けて詰め、一の重に祝い肴（田作り）や口取り（かまぼこなど）、二の重に酢の物、焼き物、三の重に煮物を入れます。

<おせち料理に入れるもの>

- ・数の子・・・卵が多いことから、子孫繁栄を祈る
- ・鯛（たい）・・・「めでたい」の語呂合わせから
- ・海老（えび）・・・腰が曲がるまで長生きするように
- ・昆布・・・「よろこぶ」の語呂合わせから
- ・酢ばす・・・穴が開いていて、未来を見渡せるように
- ・紅白かまぼこ・・・初日の出に見立てたもの
- ・栗きんとん・・・黄金色からお金がたまって豊かになるように



Q4. の答え：② 海の水から塩（塩化ナトリウム）を取った残りの成分（主に塩化マグネシウム）です。

→にがりは、独特の苦みがあり「苦汁」と書きます。海水の塩分から塩を取り除いた後に残るものが「にがり」です。昔の豆腐は、ゆでた大豆を絞った豆乳に、この「にがり」を混ぜて作りました。昔ながらの製法で塩を作ると、この「にがり」が塩に少し残るため、まろやかな味わいになります。

