



矢祭中食育だより

もりもり



平成30年1月9日

No.10

発行責任者：草野 仁

文責：小河 美智子

がんばれ受験生！ ～バランスのとれた食生活が一番～

いよいよ受験本番です。今まで努力した成果を充分発揮するためにも、栄養のバランスのとれた食生活はとて重要です。また、冬は風邪やインフルエンザ・ノロウイルス等様々な病気が蔓延しやすい時期なので、免疫力を高める食事を心がけましょう。

感染を防いだり病気をやっつけてくれる働きがあるのは、「白血球・マクロファージ・NK細胞」です。免疫力を高めるには、これらの細胞が活発に働くことができるように細胞の酸化を防ぐことが大切です。

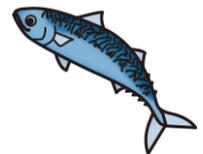


【免疫力を高める代表的な食べ物】

- ヨーグルト：免疫力アップの鍵は「腸」にあると言われています。腸には様々な菌が存在していますが、ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内で善玉菌のビフィズス菌を増やし、便秘解消にも役立ちます。また、カルシウムやタンパク質も豊富に含んでいて、食物繊維が豊富なバナナや、抗酸化作用のあるりんごと一緒に摂るとさらに効果が高まります。
- たまご・鶏肉：細胞の材料となるタンパク質は免疫力を高め、小松菜などと合わせて食べると、さらに効果が高まります。
- 納豆：カルシウムを骨に沈着させるビタミンK2が含まれているので骨を丈夫にします。
- 大根：細胞の酸化を防いでくれる抗酸化食品の代表です。辛み成分「ジアスターゼ」は消化酵素も豊富なので、食べ物の消化・吸収を助けてくれます。ただし、ジアスターゼは熱に弱いので、大根おろしで食べるのが一番効果的です。
- にら・にんにく：疲労回復に役立つビタミンB1の働きを助けるのが、にらやにんにくに含まれる硫化アリルです。
- ★他に、魚は脳の活性に役立つ栄養素のDHAやEPAを多く含むので、勉強には強い味方です。



食育クイズ



- Q1. 1月7日は、七草がゆを食べる日。その七草がゆに入っている「すずな」の葉は、何の葉っぱでしょうか？
①かぶの葉 ②大根の葉 ③にんじんの葉

- Q2. 1月11日は「鏡開き」です。この日は何をする日でしょうか？
①神様にお供えした鏡餅を食べる日 ②お赤飯を食べる日 ③七草がゆを食べる日



- Q3. 朝ごはんとして食べるもののうち、脳の栄養（頭を使って考える時のエネルギーのもと）になるものは、どれでしょうか？
①野菜 ②納豆や魚 ③ごはん（お米）やパン

- Q4. けんちん汁は中国から伝えられた料理です。このけんちん汁の特徴は何でしょうか？
①鶏肉が入っている ②油で材料を炒める ③みそ味にする



- Q5. 果物に含まれ、抗酸化作用のあるポリフェノール。では、ポリフェノールが多く含まれるのはどこでしょうか？
①実 ②皮 ③種と皮

- Q6. フルーツ白玉の「白玉」は、何からできているのでしょうか？
①小麦粉 ②もち米 ③片栗粉



(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 「すずな」の葉っぱは「かぶ」の葉っぱで、昔から食べられています。
→冬の七草を覚えるには、鎌倉時代の和歌「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぎ、すずな、すずしろ、これぞ七草」がわかりやすいでしょう。
七草粥（ななくさがゆ）は、千年以上前の平安時代の宮中で食べられていましたが、庶民に広まったのは江戸時代です。野菜の種類は地域によって違うこともあったようです。現在、野菜として食べられているのは、すずなの「蕪（かぶ）」と、すずしろの「大根」です。
七草粥を食べると、その一年、病気になる言われています。お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めることと、野菜不足の解消にちょうどよかったようです。



- Q2. の答え：① 神様にお供えした鏡餅を、おしるこなどにして食べます。
→1月11日は「鏡開き」です。お正月にお供えした「鏡餅」を降ろして木づちなどで小さくして、おしるこやお雑煮にさせていただきます。お正月早々、「切る」「割る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使って鏡開きをします。鏡開きは、食べ物を大切に作る知恵なのです。

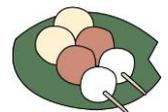


- Q3. の答え：③ ごはん（お米）やパンなどの炭水化物が、脳のエネルギーになります。
→脳のエネルギーはブドウ糖です。脳にはブドウ糖を貯めておく所がないので、血液を通じていつもブドウ糖が運ばれています。しかも、脳はエネルギーをたくさん使うので、朝ごはんをしっかり食べて栄養を補うことが大切です。脳は体重の2%程度の重さですが、基礎代謝の20%程度のエネルギーを消費すると考えられています。
もし、朝ごはんを食べないと血糖値が低いままなので、お腹がすいてイライラします。また、貯めておいた栄養分をブドウ糖に分解するための酵素などを作る栄養素が足りなくなってしまうので、食事や睡眠の生活リズムが乱れていなければ、朝は自然とお腹がすきます。今一度、生活習慣を見直してみましよう。

- Q4. の答え：② お肉は入れずに野菜やこんにゃくなどの材料を植物油で炒め、豆腐とだし汁を加えます。
→けんちん汁は、お肉を使わない精進料理のひとつです。名前の由来は、中国の卓袱（しっぽく）料理の「けんちん煮」からだとか、建長寺（神奈川県鎌倉市）から広まったもので建長汁がなまったものだと言われています。仏教と共に発展し、茶人の千利休が草案した懐石料理の元になっています。
植物油に多く含まれるビタミンEは、脂質の酸化を防ぎ、細胞壁や細胞膜の機能を維持するのに重要な働きをします。体の中で活性酸素が脂質成分に反応してしまうと、脂質が酸化して体を傷つけてしまいます。ビタミンEはそれを防ぐ役目をします。



- Q5. の答え：③ 種と皮にポリフェノールが多く含まれています。
→植物のほとんどにポリフェノールが含まれています。果物の皮にはフラボノイド・ポリフェノール・リコピンなどが含まれ、種には酵素・ミネラル・ポリフェノールなどが詰まっています。また、果物には人間の体では作りだせないビタミンCも多く含まれているので、きちんと摂取することが大切です。



- Q6. の答え：② ^{もちこめ}餅米を細かくくだいた粉からできています。
→白玉は白玉粉で作ります。その白玉粉の原料はもち米です。白玉粉は、他に大福の皮の部分・求肥（ぎゅうひ）などにも使われます。一方、串だんごは上新粉（じょうしんこ）を使い、原料は「うるち米（普通のお米）」です。原料のうるち米も餅米も分子構造が違うだけです。同じ成分でも、餅米は絡みあった構造なのでモチモチします。

