



給食だより

保谷小学校
栄養士

NO19. 6.2.7



立春も過ぎ、今年度もあと1ヶ月半となりました。今もいろいろな感染症で欠席の児童が多く、心配な状況です。よく食べ、しっかりと運動もし、抵抗力や体力をつけてこの時期をのりきってほしいと思います。

病気に負けない体をつくろう！

人間の体は寒くなってくると低温に適応するように変化します。しかし、十分な栄養をとって、体に抵抗力をつけておかないと寒さを感じて、ウイルスを体に侵入させてしまいます。かぜなどの予防には、十分な睡眠とバランスのよい食事、そして手洗いやうがいの励行ももちろん大切です。予防に効果的な栄養素を毎日に食事にじょうずに取り入れて、病気に負けない体をつくりましょう。

たんぱく質

- ☆ かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけてくれる。
- ☆ 体を温め、寒さに対する抵抗力を高めてくれる。



魚・肉・たまご・大豆など

ビタミンA

- ☆ 鼻やのどの粘膜や皮膚を強くしてくれる。
- ☆ ウイルスの侵入を防いでくれる。



にんじん・かぼちゃ・ほうれん草など

ビタミンC

- ☆ 寒さに対する抵抗力を強めてくれる。
- ☆ ウイルスの侵入や広がりを防いでくれる。



はくさい・だいこん・みかん・キウイなど

脂質を効果的に活用して！

体温を奪われないために脂質を適度にとるようにしましょう。

油・バター・ナッツ類など



豆のパワーで丈夫な体をつくらう!

2月は節分にちなんで、大豆や大豆の加工品を“ちょっとメモ”でも紹介しています。豆は、苦手な人が多い食品の一つですが、食生活で不足しがちな栄養成分を豊富に含んでおり、生活習慣病の予防や健康な体づくりに役立ちます。成長期の子どもたちばかりでなく大人にも、もっと好きになって食べてほしいと思います。

●大豆

豆まきに使う豆が大豆です。たんぱく質が豊富なので「畑の肉」ともいわれます。とうふ、あぶらあげ、おからなどの大豆加工品、大豆を発酵させて作るみそ、しょうゆ、なっとうなどの食べ物や調味料もあります。



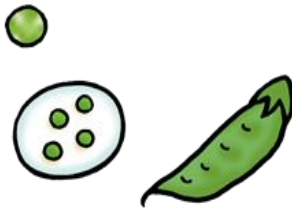
●小豆

「小さい豆」と書いて「あずき」と読みます。あんこの材料になります。赤色が魔よけになるということで、赤飯などにも使われます。



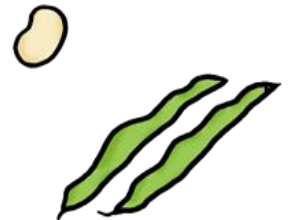
●えんどう

緑色の豆でうぐいすあんの原料になります。未熟なえんどうは「グリーンピース」として、また若いさやは「さやえんどう」としても食べられます。



●いんげん豆

この豆を伝えたと言われる中国の偉いお坊さんの名前がつけられました。金時豆、とら豆、白いんげん豆なども仲間です。若いさやを食べるさやいんげんもあります。



●ささげ

漢字で「大角豆」と書きます。小豆に似ていますが、煮崩れしにくく、炊いても胴が破れにくいので小豆の代わりに赤飯によく使われます。



●そらまめ

夏に、さやむきをしましたね。完熟させた豆もいろいろな料理に使われます。香川県の郷土料理のしょうゆ豆が有名です。

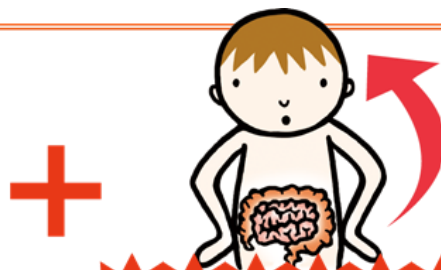


腸は第三の脳

～腸内環境を整えよう!～

腸の役割(はたらき)

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが6～7mほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られています。大腸は長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内(とくに大腸)には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて『腸内フローラ』を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、『第二の脳』とも呼ばれるようになりました。



健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし(運動)、夜はしっかり休む(休養・睡眠)といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは『朝食を抜かない』『3食をなるべく決まった時間にとる』『水分をしっかりとる』『肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる』、そして『発酵パワーを味方にする』になります。



腸内環境を整える強い味方!

発酵食品



“発酵”とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると“腐敗”となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効能をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ

麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌のはたらきによって作られる。

風味が増し、大豆の栄養分が効率よく消化・吸収される。



●納豆

納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かすはたらきがある。大豆の豊富な栄養を毎日手軽にとれる。



●漬物（ぬか漬け）

乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB₁も加わり栄養価も高い。ただし、一般に塩がよく利かせてあるので、食べる量には注意しよう。

