

食育だより-8



和歌山大学教育学部附属特別支援学校

日に日に涼しく、秋の深まりを感じるこの頃です。朝・夜と日中の気温の変化に体調をくずしやすい時期ですので、体調管理をしっかり心がけ風邪に気をつけましょう。今回は、最近の食事のとり方として、やせるためにごはんの量を減らしたり、朝食を抜いたり、濃い味付けの食事で食べ物本来の味を消したり、汁だくの食事やソース類、マヨネーズ、ノンカロリードレッシングなどをたっぷりつけて脂肪や糖類の食べ過ぎや食べ方を気にしていることが多いですが、塩分も要注意です。最近気になるニュースからお知らせします。

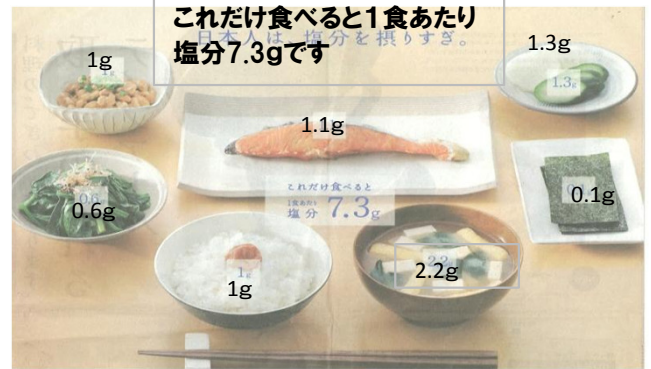
バランスのよい食生活を！！

スリムな体型は、女性の憧れです。食事を極端に減らしたり、ごはんを食べないなど、一時的に体重は落ちますが、栄養がかたよって体調を悪くしたり、精神的に不安定になるなど、結果的にリバウンドしてしまって体重が増えてしまうことがあります。健康的な体を維持するためには、「日本型食生活」がおすすめです。

ごはん150g（米1合）の栄養です

エネルギー	252kcal	体を動かす
糖質	55.65g	炭水化物に含まれるエネルギー源です
タンパク質	3.75g	血や肉、細胞などの体の基本をつくる
脂質	0.45g	脂肪に含まれるエネルギー源です
ビタミンB1	0.03mg	身体の調子を整える
ビタミンB2	0.015mg	身体の調子を整え、美肌をつくる
カルシウム	4.5mg	骨や歯を丈夫にする
鉄	0.15mg	血液のもと、不足すると貧血になる
マグネシウム	10.5mg	肩こりや動脈硬化を防ぐ
亜鉛	0.9mg	皮膚の再生を助ける
食物繊維	0.45g	便秘やがん、成人病を防ぐ

日本人は、塩分をとりすぎ？



塩分の摂りすぎは、高血圧につながります。日本型食生活は、脂肪が少なくヘルシーな印象がありますが、反面、塩分が多くなりがちです。塩分の摂りすぎは、高血圧からの脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病などを引き起こすことがあります。中でも脳卒中は、「寝たきり」の原因第1位です。私たち日本人は、もっと減塩が必要だといわれています。子どものときから薄味になれることが大切です。

日本人の食塩摂取量約11g(1日平均)

平成21年国民健康・栄養調査結果

もう少し減らしてもいいようです。減塩目標6g(1日平均)

日本高血圧学会

上記のようにお米には、いろんな栄養素がふくまれています。でもこれだけでは健康の維持はむずかしいです。日本型食事は、お米、野菜や肉、魚などいろんな食品を組み合わせることで、バランスのとれた食事になります。脂肪も少ないのでダイエット食を考えると、日本食がいいと思います。でも、油断すると塩分の摂りすぎにもなることも意識して毎日の食生活を考えましょう。今回の内容は、最近の新聞から「お米について」「塩分のとりすぎ」についての二つの内容から紹介しています。「食欲の秋」にダイエットを考えている方もいると思いますが、ぜひ日本型食事を実行してください。ただし、濃い味付けのおかず、しょうゆやソース類のかけすぎには注意しましょう。

「さつまいも」や「さといも」がおいしい季節です(旬) — 調理のポイントです。

●さつまいもの変色

さつまいもは、切ったまま放置しておくと、切断面が黒く変色します。これを防ぐためには、切ったさつまいもを水にさらしておくの変色はしません。ごく薄い酢水につけておくと変色もしないし、出来上がりのさつまいももきれいな黄色に仕上がります。(おせち料理のくりきんとんもきれいにできあがります)

●さといも種類



●さといもの調理

- ①かゆみを防ぐ
 - ・かわつきのままゆでて、後から皮をむく。
 - ・酢水につける。
- ②ふきこぼれを防ぐ
 - ・先に1%程度の塩水でゆでておく。
 - ・煮る前に塩もみをして粘質物をとっておく。
- ③にくずれを防ぐ
 - ・含め煮にする

給食の食材の紹介です

(イノブタ)



和歌山県西牟婁郡ささみ町より「イノブタ肉」を取り寄せました。母が豚で父がイノシシです。あっさりとして臭みがなく、癖がない。肉色は赤みが濃く、牛肉に似ている。左記の「いのぶた」の写真を展示して紹介しました。

(お米)

給食のお米は、11月より23年産和歌山県産キヌヒカリ、イクヒカリの新米にかわります。いろいろなおごはん料理や米粉パン、おこわごはんなどお米を意識した料理を紹介しています。

(りんご)

和歌山県かつらぎ町御所(ごせ)地区で「ふじ」というりんごを育てています。りんごは、青森県、長野県産が有名ですが「和歌山産」のりんごがあることをお知らせします。

(たちうお)

和歌山県産の「たちうお」を紹介しています。たちうおは、骨が多く鋭いので安全面で心配がありますが、一つ一つ丁寧に手作業で骨抜きをした、骨なし「たちうお」を購入し「ムニエル」にしました。塩焼きとはまた違った味わいでした。