

給食だより

2020年 9月

9月には敬老の日があります。日本は世界有数の長寿国で、伝統の和食文化の良さが世界の注目を集めています。「まごわやさしい」という言葉を聞いたことがありますか。長寿をささえてきた伝統的な和食に、欠かせない食べ物の頭文字をつなげたものです。現代の日本の食事は、洋風化で肉や脂肪のとりすぎになりやすいですが、この言葉でからだにやさしい伝統の和食を思い出しながらいただきます。

ま = 豆

良質なたんぱく源、成長ビタミンともいわれるビタミンB、カルシウム、鉄、マグネシウム、食物繊維が豊富。

ご = ごま

植物性脂肪、カルシウム、鉄を含む。

わ = わかめ
海そう

各種ミネラルの宝庫。食物繊維もたっぷり。

や = 野菜

ビタミン類はもちろん、酵素を作り、からだの抵抗力もアップ。

さ = 魚

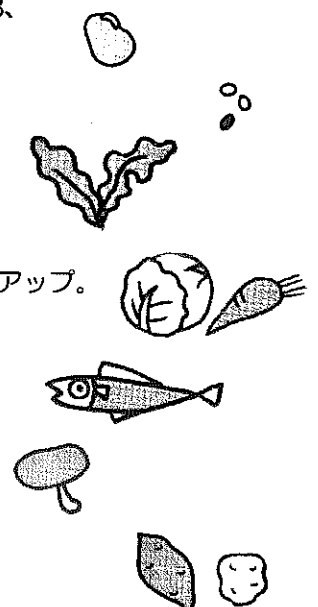
EPA、DHAなどが豊富、血管を丈夫にする。

し = しいたけ
(きのこ)

食物繊維がたっぷり、骨も丈夫に。

い = いも

いも類のビタミンCは加熱しても壊れにくい。炭水化物はエネルギー源に。



疲労を回復してくれる食べ物

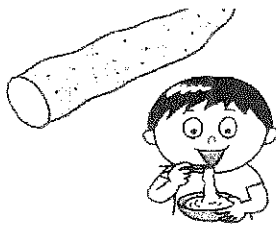
やまいも

アミラーゼ (消化酵素)

いも類の中で、やまいもは生食できますが、これはでんぷんの分解酵素のアミラーゼがたくさん含まれているからです。

また、ヌルヌルしたぬめりは「ムチン」という成分ですが、これは胃壁を保護してくれます。

この2つの働きで疲れた胃を助けて、新陳代謝を活発にし、疲労を回復してくれるのです。



梅

クエン酸

梅は強い酸味が特徴ですが、この主体はクエン酸とリンゴ酸です。クエン酸は、疲労物質である乳酸を炭酸ガスと水に分解し、エネルギーを生み出す働きを持っています。

スポーツ選手が積極的に酢やレモンをとるのは、この活力を高める作用を期待しているからです。



にんにく

アリシン

にんにくのおい成分アリシンは、ビタミンB1の吸収を高めて糖質の代謝を盛んにし、エネルギーを産出してくれます。

にんにく自体にもビタミンB1が含まれていますが、ビタミンB群が豊富な豚肉や大豆などと組み合わせて食べると、疲労やストレスの改善により効果が期待できます。



そのほかに、たまねぎ、にがうり、アスパラガス、うなぎ、すいか、などがあります。