

給食だより

第54号
2017年6月

日焼けと栄養



6月ともなると、梅雨から暑い夏に移行する時期です。夏の日差しを浴びて「小麦色の肌」は健康的に見えますが、実際どうなのでしょう。

日焼けは、中波と長波の紫外線(ultraviolet;UV)を皮膚に浴びることによって、皮膚が炎症を起したりメラニン色素が皮膚表面に沈着する状態です。皮膚が赤くなりひりひりする程度を熱傷Ⅰ度、水ぶくれができると熱傷Ⅱ度といいます。日焼けは皮膚の「熱傷」なんですね。

メラニン色素は、本来紫外線のダメージから膚を守る役割をしています。過剰に作られて沈着すると「シミ」になります。

では、シミの予防と対策になる栄養と食品、食事を考えてみましょう。メラニンは、皮膚の細胞が生まれ変わる周期と一緒に剥がれ落ちるものですが、皮膚の再生が遅れてとどまるとシミになります。ですから、シミを作らないためには皮膚の再生を促す栄養を十分にとることが必要です。

栄養素では、ビタミンA、亜鉛、ビタミンC、ビタミンB6、ビタミンEなどが言われています。特にビタミンC、B6は身体に蓄積されないため毎日補う必要があります。

ビタミンA：うなぎ、レバー、ほうれん草・春菊・モロヘイヤ

亜鉛：かき、牛肉全般、プロセスチーズ、ピュアココア

ビタミンC：野菜、果物全般

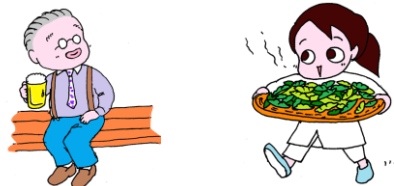
ビタミンB6：にんにく、まぐろ、かつお、青魚、ピスタチオ

ビタミンE：たらこ、うに、植物油、うなぎ、はまち

それぞれの栄養素を含む食品は、魚、肉、野菜、種実類、油などいろいろな食品群に分かれています。いつもお話していますが、主食、主菜、副菜がそろった食事であればどの栄養素も摂れますね。特に、たんぱく質源は毎食1品か少量であれば2品を食べるようにしましょう。

食事以外の予防では、帽子、日傘、サングラスを着用する、UVカットの日焼け止めクリーム塗るなどがあります。

今更、と考えずに、今からやって1年後に期待しましょう。



ビタミンB1



日差しが強くなり暑さも本格的になってきました。暑い日が続くと身体の疲れがたまりやすくなりますよね。だるくなり、食欲がなくなると栄養も偏りがちになってしまいます。今回は、そんなときに摂ってほしいビタミンB1についてお話したいと思います。

●ビタミンB1の働きって？

①炭水化物(糖質)が、エネルギーに変わるのをサポートする。

ビタミンB1は、食べたご飯などの炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるときに必要なビタミンです。糖質の摂取量が多い日本人には不可欠なビタミンで、意識的に摂りたい栄養素のひとつです。

②神経機能を維持する

中枢神経や末梢神経の働きは脳によってコントロールされています。脳は大量のエネルギーを必要としていますが、ビタミンB1は糖質からのエネルギー産生を助けることで脳と神経の働きを正常に保つ役割を果たしています。

●ビタミンB1を摂りすぎたり、不足するとどうなるの？

必要量を多少超えても、体外に排泄されるため通常のしよくひんであれば、過剰症の心配はほとんどありません。

ビタミンB1が不足すると、糖質を摂取してもエネルギーに変えることができないので乳酸などの疲労物質がたまりやすくなります。すると疲れやすくなっていらいらしたり倦怠感などの症状が出ます。慢性的に不足すると手足の痺れや意識障害といった神経障害も起こります。またエネルギーとして利用できない場合、糖質は脂肪となるので太りやすくなります。

☆食べ方のヒント☆

ビタミンB1は豚肉や豆類、ナッツ類、未精製の糖質に多く含まれます。白米よりも玄米・胚芽精米の方が豊富なので、ご飯をかえるだけでも摂取量を増やすことが出来ます。またにんにくや葱類、にらなどの特有な臭気成分であるアリシンと一緒に摂ると吸収効率が高まります。ビタミンB1は余ると排泄されてしまいますが、アリシンと結合すると血液中に長く留まり、長時間利用ができるからです。

ビタミンB1の調理による損失は30～50%と言われています。水溶性のため水洗いによっても流失しやすく、加熱でも失われがちです。手早く洗ってさっと調理し、出来立てを食べるようにしましょう。