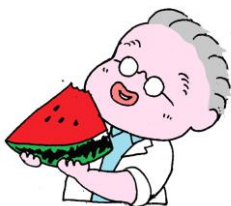


給食だより

第55号
2017年7月

すいか



いよいよ夏到来です。冷えたすいかがおいしい季節ですね。今回は、夏の定番すいかについてお話します。

【由来】

すいかは、「西瓜」と書きますが、熱帯アフリカが原産で西から来た瓜ということで、この名前が付いたとされています。

【栄養素など】

すいかの重量の約90%が水分(他の果物より若干多いです)で、英語でWatermelonといわれる由縁です。β(ベータ)カロテンは、実の赤い色のもとですが、果物の中では上位10位に入ります。すいかに利尿作用があるといわれることがありますが、利尿効果がある栄養素のカリウムは他の果物と比べて多いわけではありません。たくさん食べることで水分が多く摂れ、尿が出やすくなるようです。

種は、たんぱく質と脂質が、ピーナッツやアーモンドなどの種実類のなかでも1、2位の多さです。サラダのトッピングなどに使えます。

【種類】

大玉、小玉、種なし、マダーボールなどがあります。

・大玉; 一般的なもので、甘くてシャリッとした食感があります。

・小玉; 味は大玉と同じですが、皮が薄く可食部が多くなります。

・種なし; 戦後開発されました。最近、糖度が高い種類が流通しています。

・マダーボール: ラグビーボールのような楕円形で、皮が薄く甘みがあり、小玉程度の重さです。

他にでんすけ、皮が黄色いもの、実が黄色いものもあります。

【食べ方】

すいかは甘みを引き立たせるため塩を使うことがありますが、かけすぎないように注意しましょう。



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糖質がエネルギーに変わるのをサポートする。

ご飯などに含まれる糖質は、食べた後に酵素の働きで分解され、エネルギーに変わります。

ビタミンB1はこの酵素が働く時に必要で、糖質の代謝には欠かせない栄養素です。

②中枢神経や末梢神経の働きを保つ。

中枢神経や末梢神経の働きは脳によりコントロールされています。脳が働くためには、糖質をエネルギー源にすることが必要です。ビタミンB1が不足するとエネルギーがしっかりと作られなくなり、脳の活動にも影響して精神が不安定になったり、運動機能や集中力の低下などを招きます。

●ビタミンB1が不足するとどうなるの？

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くなります。

そうすると、乳酸などの疲労物質がたまり疲れやすくなってイライラし、倦怠感が出ます。

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、糖質はエネルギーとして利用できない場合、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、未精製の雑穀に多く含まれます。白米よりも玄米や胚芽精米の方が豊富に含まれるので、ご飯をかえるだけでも摂取量を増やすことができます。またビタミンB1は、アリシンという物質と結合すると、血液中に長く留まり吸収効率が高まるとされています。

アリシンはにんにくや葱類、にらなどの臭気成分なので、これらの食材を組み合わせるのもオススメです。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。

★ビタミンB1含有量★

豚モモ肉(80g)・・・0.77mg うなぎ1串(80g)・・・0.75mg

ハム3枚(60g)・・・0.54mg 絹ごし(100g)・・・0.54mg

胚芽ご飯1杯(150g)・・・0.12mg(精白ご飯150g→0.03mg)

参考: 日本人の食事摂取基準推奨量(30~49歳)・男1.4mg/女1.1mg)

