

給食だより

栄養の日

第56号
2017年8月



8月4日が今年から「栄養の日」に制定されました。8(エイト)と4(よん)の語呂で、えいとよん→えいよう、ということです。私たち、管理栄養士・栄養士が所属する日本栄養士会という団体が、提案しました。『栄養』という少し難しい感じがしますが、「栄養を楽しむ」生活を応援する、という姿勢です。日本中のだれもが、毎日の生活の中にある食事・食べるということを、楽しく考えるきっかけ作りです。

栄養の日にあたり、新栄養習慣として8つ上げています。

1. リラックスして、とにかく楽しく！

食事を楽しめる環境で食べると、栄養の吸収がよくなります。

2. よりよい眠りは朝ごはんから。

よい睡眠に必要なホルモン「メラトニン」を分泌するには、朝食で蛋白質を充分にとることが必要です。

3. 偏った生活に+1でバランスを。

食事に主食、主菜(魚、肉、卵、豆腐、乳製品)、副菜(野菜)はそろっていますか？

丼物や麺類の食事は、主菜、副菜が不足するので、たんぱく質源か野菜料理を1品追加します。

4. 効率よく食べよう。

「効率よく」食べるとは、3の主食、主菜、副菜の組み合わせで、体重を増やさない適切な量を食べる事です。

5. 運動後に水分を摂る。

脱水予防には、活動後の水分補給が重要です。定期的には1時間にコップ半分程度を習慣づけて飲むようにしましょう。

6. 季節に応じた、伝統的な食。

旬の食材を使って、季節を感じられる料理を食べる機会を増やしましょう。

季節の魚、野菜、果物など1品でも。

7. 塩分とあぶらをカット。舌を意識する。

油脂は、脳の摂食をコントロールする力より勝り、嗜好で食べ続ける事ができ、塩分は濃さになれると薄味に満足できなくなります。コク、酸味、旨みなどで塩分、あぶらを減らしましょう。

8. 管理栄養士・栄養士に聞いてみよう。

わからないことは、調べてお伝えします。何でも聞いて下さい。



モロヘイヤ



梅雨も明け、厳しい暑さが続きますね。

今回は夏野菜の中でも特に栄養価の高い、モロヘイヤについてお話します。

皆さんはモロヘイヤを食べた事がありますか？聞き慣れない方もいらっしゃるかもしれませんが、最近ではスーパーなどでも見かけるようになりました。

モロヘイヤは王様の野菜とも言われ、これは古代エジプト時代、王様が病気になった際、モロヘイヤのスープを飲んで回復したことが由来とされています。抗酸化作用が強いβ-カロテン、血液凝固作用・止血効果のあるビタミンK、カルシウム、マグネシウムなどを多く含み、β-カロテンは人参の約1.5倍も含まれています。

モロヘイヤは、柔らかい葉の部分を食べます。クセはなく、葉は刻むと粘りが出るのが特徴です。この粘り成分はムチンやマンナンという水溶性の食物繊維で、血糖値やコレステロールの上昇を抑えたり、胃粘膜の保護や腸内環境を整える効果があります。

その他にも、非水溶性食物繊維やマグネシウム、銅、葉酸なども含まれています。

《選び方》

葉先がピンとしていて、緑色が鮮やかなものを選ぶと良いでしょう。茎の柔らかい部分も食べられます。モロヘイヤは鮮度が落ちると葉が固くなり味も悪くなるので、なるべく早く使いましょう。

《食べ方》

お浸し天ぷら、スープにしてもおいしく食べられます。

さっと茹でて刻んだものを、しょうゆとかつお節で味付けしご飯に乗せて食べたり、納豆やとろろと混ぜて食べても美味しいですよ。

皆さんもモロヘイヤを食べて、暑い夏を乗り切りましょう！

※ワーファリンを服用中の方は、ビタミンKを多く摂ると薬の効き目が弱くなってしまうので注意が必要です。

