

# 給食だより 防災週間



第57号  
2017年9月



## 葡萄



秋は「食欲の秋」といわれ、旬の食材には秋刀魚、椎茸、栗、梨などがあります。今回は、そんな秋の味覚の一つであるぶどう(葡萄)についてお話をしたいと思います。

紀元前3000年頃からヨーロッパで栽培され、日本では鎌倉時代に中国から持ち込まれたものを栽培したのが始まりだと言われています。生果はもちろんですが、ワインやブランデーの原材料としても利用され、私たちの生活にとっても身近な果物です。

そんなぶどうに含まれる「レスベラトロール」が、今注目されています。果皮には、抗酸化作用を持つポリフェノール類が豊富に含まれています。その中でもレスベラトロールは、長寿遺伝子を活性化させることがわかってきました。実際にマウスを使った実験で寿命が延びたことが証明されていますが、ヒトでの寿命延伸効果は確認されておらず、現在も研究が進められています。

### 代表的なぶどうと特徴

#### \* 巨峰

日本が原産で「ぶどうの王様」。房の粒の数と精度に関連性があり、数が増えると精度が低下し、色が薄くなります。

#### \* マスカット

ぶどうの品種の中で最も古く、原産は地中海地方とされ、強い甘い香りが特徴。色は明るい緑色が一般的ですが、種類には黒食から白色まで幅があります。日本ではマスカットという場合は、「マスカット・オブ・アレキサンドリア」を指すことが多いです。

#### \* デラウェア

アメリカが原産で、代表的な種無しぶどう。強い甘みと適度な酸味が特徴。栽培の過程でジベレリン(植物ホルモン)に浸けることで種無しのまま成長します。

### ちなみに・・・ワイン

ワインは、白・赤・ロゼの3種類があります。白ワインは色の淡い白ぶどう品種から作られ、皮や種を取り除いた状態で低温で発酵させます。対して、赤ワインは色の濃い黒ぶどう品種を皮ごとつぶして室温で発酵させます。アルコール度数は白よりも赤の方が高く、ポリフェノールは多く含まれます。白赤ともに熟成されるほど濃い色になります。3つ目のロゼワインは、白と赤の中間のワインです。色の濃いぶどうを発酵させ、色づいたところで皮を取り除くのでピンク色になります。



9月1日は「防災の日」という事は、ご存知でしょうか。災害というと、忘れた頃にやってくるというものでなく、最近では予測できない天気で激しいものが多く、ゲリラ豪雨や竜巻など身近に迫っている感じもします。

災害時のための備蓄食品の種類と賞味期限をチェックしてみましょう。

備蓄食品には、長期保存用の災害食品とランニングストックと言って、毎日食べるものを多めに買って、少しずつ買いながら補充する二つがあります。(これは昨年お話をしています)

食品の種類は、「栄養」という視点から、水、主食(穀類)、主菜(たんぱく質源)、副菜(ビタミン、ミネラル、野菜類)などが揃えられると理想的です。また、行政では1週間分を確保するよう指導していますが、最低でも3日分は必要です。以下に1日の一人当たりの目安を書きます。

水 : 飲水用1500mL、調理用1000mL

主食: パン類、ご飯類などは大体1パック1人分になっています。これは、長期保存用のストックが必要です。

主菜: 魚、肉、大豆類などを含む食品です。日常食べる鯖の缶詰や、焼鳥缶など自分が好きなものを多めに買って置き、1食1缶と考えて蓄えておくのがよいのではないのでしょうか。今は、アルミパックに入ったレトルトなどもあります。

副菜: ビタミンやミネラルは、野菜ジュースやコンパクトな錠剤やカプセルになったサプリメントなどを利用できるとよいですね。

準備する食品は、調理過程がごく少ないものがよく、水で戻すあるいはそのまま食べられるものにするとう熱源が不要ですし、ゴミも少なくなります。他に、箸やコップなどの備品も必要です。しかし、まず身の安全を守るための準備をして下さいね。

### \* びんの形で見るとワインの味 \*



① ② ③

①肩が張っているびん。(ポルドー型)

赤はしぶみが強く、しっかり濃厚でがっつり系、白はすっきりさわやかな辛口が多い。

②なで肩びん。(ブルゴーニュ型)

赤はやや酸味があるやさしい渋みのすっきり上品タイプで、白は濃厚な高級感のある味わいが多い。

③背が高い3つのボトルタイプ(別ダス型、モーゼル型、ライン型)

この3種のびんは白ワイン。主にフランス産、ドイツ産があるが、フランス産はアルコール度数高め、ドイツ産はフルーティで甘酸っぱいものが多

