

給食だより



気持ちのよい
季節になりました。
栄子

第17号 2014年5月



時間栄養学

今回は食塩摂取とからだのリズムについてお話します。食塩 (NaCl) の、ナトリウム (Na) と塩素 (クロール : Cl) は、私たちの体液と血液を調節をする無機の栄養素です。塩素は糖質やたんぱく質の消化酵素を活性化し、ナトリウムは消化された栄養素の吸収を促進する働きがあります。その他にも食塩は食欲に影響し、食品や食事の味を決める大切な調味料でもあり、また食品の保存性を高めたりと私たちの生活には欠かせないものです。

食塩は美味しい調味料ですが、過剰な摂取は健康に悪影響を及ぼします。食塩摂取量と高血圧、胃がんなどの発症率に相関関係があることはよく知られています。日本人の食事摂取基準 (2010年度版) では、男性は9g未満、女性は7.5g未満を目標としています。そして高血圧、心臓病、腎臓病などの疾患を持った方は6g以下が望ましいとされています。しかし、国民健康・栄養調査 (平成24年) では、成人の食塩摂取量の平均値は、男性11.3g、女性9.6gと報告されており、日本人の食塩好きが伺えます。

さて、時間栄養学的にみた食塩摂取と健康についてですが、ナトリウムと塩素の尿への排泄は、朝と昼に少なく、夜に多いということが最近わかってきました。アルドステロンというナトリウムの再吸収を促し、間接的に昇圧作用に関与するホルモンの分泌リズムとナトリウムの排泄は逆の働きをしているのです。アルドステロンの血中濃度は朝から昼は高く、夜は低くなります。ということは、アルドステロンの血中濃度が低い夜は、食塩が体に溜まりにくく、血圧も上がりにくいのです。

血圧が高い方は塩分制限が必要ですが、食塩は前述したように大切な生理作用があり、また美味しい調味料でもあります。朝や昼はきちんと減塩し、塩分が体外には排出されやすい夕食に少しだけ制限を緩めるというやり方をすると、減塩も継続しやすいのではないのでしょうか？

いろいろ



5月5日は端午の節句です。この日は菖蒲の節句ともいい、子供が丈夫に育つことを願って菖蒲湯に入るようになったといわれています。菖蒲湯は血行をよくし、身体を温める働きがあり、リラックス効果も期待できます。病棟のお風呂にも菖蒲をお配り致しますので、菖蒲湯を楽しんでください。



しじみ



皆さん、潮干狩りをした事がありますか？潮干狩りはアサリやハマグリが一般的ですが、実は蜆 (しじみ) 狩りもあるのです。青森の十三湖や東京近辺では多摩川の河口でも採れ、楽しまれています。

今回は1年中手軽に食べられる蜆についてお話します。

蜆には「土用しじみ」と「寒しじみ」の呼び名があり、旬は夏と冬の2回あるといわれています。また、蜆は初夏から夏にかけて産卵するため、産卵に備えて栄養を体に蓄える春が一番美味しくなり旬とする説もあります。

蜆の主な栄養成分はオルニチン、タウリン、ビタミンB群、鉄分、カルシウム等です。その中でも蜆の代表的な栄養素といえば「オルニチン」で、その含有量は他の食材に比べて飛び抜けて多いのです。

「オルニチン」はあまり聞きなれない言葉ですが、どんな働きをする栄養素なのでしょうか？オルニチンの最も大切な働きは、肝臓での解毒作用です。食事から摂った肉、魚、大豆等の蛋白質は利用された後、有害なアンモニアに作り換えられてしまうのですが、オルニチンはアンモニアを分解し無害な尿素に変換する働きを促進します。この解毒システムをオルニチンサイクルをいいます。

昔から二日酔いに蜆がよいといわれていますが、これもオルニチンの効果なのです。アルコールは肝臓で「アセトアルデヒド」という物質に分解されます。二日酔いの原因はアセトアルデヒドが分解されずに蓄積することによりですが、解毒システムのオルニチンサイクルにより、アセトアルデヒドの分解を促し、肝臓を守ってくれるのです。

また、オルニチンには、体の細胞を活性化する成長ホルモンの分泌を促進するという大切な働きもあります。成長ホルモンは夜11~12時頃に分泌されるので、蜆を夕食に摂るとより効果的です。

☆蜆の賢い食べ方☆

蜆を冷凍するとオルニチンの量が増えるという報告があります。蜆を冷凍保存しておく、思いがけない二日酔いに役立ちます。(蜆は凍ったまま調理できます)

矛盾しているようですが、肝臓の機能が著しく低下している方は、肝臓に過剰な鉄が蓄積してしまうので摂り過ぎに注意して下さい。

給食委員長のつぶやき

季節感あふれるのは
楽しいですね。

