



# 給食だより

# とうもろこし

蒸し暑い夏がやってきました。  
暑さに負けず頑張りましょう！

第19号 2014年7月



## 時間栄養学

今回は「テロミア」についてお話したいと思います。

3人の研究者がテロミアとテロメアーゼという酵素を解明し、2009年にノーベル医学生理学賞を受賞しました。テロミアとは私たちの寿命を決める遺伝子で、命の回数券とも呼ばれています。「時計遺伝子」と「テロミア」の発見により、「時間栄養学」の分野が大きく発展しました。「時間栄養学」は従来の栄養学の「何をどのくらい食べるのか」だけでなく、時間を利用することを研究しています。「時計遺伝子」と「テロミア」という、時間に関与する二つの要素をよく理解することで、私たちの寿命を健康的に延ばすことが出来るかもしれないのです。

「時計遺伝子」は着実に時を刻み続ける体内時計で、24時間針が動き続ける時計を、そして「テロミア」は、砂が落ちきったら終わる、終わりのある砂時計をイメージしてみてください。私たちの人体の設計図として染色体がありますが、テロミアは染色体の末端についていて、らせん状になっている大切な遺伝情報を保護する働きをしているのだそうです。このテロミアは細胞分解するたびに短くなっていくのですが、その長さは年齢によって一律に決まっています。

テロミアの長さはさまざまな生活習慣によって変化するため、個人差があるのです。そして時計遺伝子を見無視した生活、すなわち生活リズムが不規則である、朝食抜き、暴飲暴食、運動をしない生活、ストレスの多い生活などを続けていると気がつかないうちにテロミアが短くなっていくといわれています。

ある研究者は、生活習慣を改善するとわずか5年でテロミアを長くすることができると報告しています。健康的な生活習慣とは、規則正しい生活、運動の習慣化、ストレスの解消、そして健康的な食事です。

「テロミア」はいつか終わりがくる砂時計型の時計です。砂が落ちてしまえば命も尽きる、この原則は変えることができませんが、砂の落ち方、落ちるスピードを変えることはできるのです。次回は健康寿命を延ばすための食事についてお話します。



だんだん暑苦しい季節になってきました。今年はずでに北海道で猛暑日を記録し、まだまだ暑くなりそうです。今回は北海道の名産のひとつである、とうもろこしについてお話します。

とうもろこしの原産地はメキシコ、アメリカ南部と言われています。日本には16世紀にポルトガル人によって伝えられ、明治時代から主に北海道で本格的な栽培が始まりました。とうもろこしは品種が多く、私たちが食べているのはスイートコーンの一種です。

### 北海道のとうもろこしが甘い理由

とうもろこしをはじめとした野菜や果物は、昼夜の気温差が大きいほど糖度が高まり美味しくなります。北海道は朝晩は涼しく、日中は30度にもなるので、これが甘くなる理由のひとつです。また北海道は、夏の日照時間が日本で最も長くなります。昼夜の気温差と長い日照時間により甘いとうもろこしが作られます。

### とうもろこしの栄養素

とうもろこしは糖質が多く、ビタミン・ミネラルをバランスよく含む高エネルギー食品です。甘味成分の糖質は消化吸収が早いので、疲れやすい夏場のエネルギー補給にぴったりです。食物繊維も多く、便秘の改善や大腸がんの予防に役立ちます。また、とうもろこしには、必須脂肪酸のひとつであるリノール酸を多く含んでおり、コレステロールを下げる働きがあり、動脈硬化の予防にも役立ちます。しかし、リノール酸の摂りすぎは、花粉症、鼻炎、アトピー等のアレルギー反応を強める可能性があるので注意しましょう。

### とうもろこしの選び方、保存方法

とうもろこしは収穫後1日もすれば、鮮度が落ち、風味や栄養価が半減するとされています。選ぶ時は、鮮やかな緑色の皮がついているものがオススメです。皮がむいてあるものは、ヒゲが褐色で、実がぎざり掛っているものを選びましょう。ヒゲの先まで緑色が残っているものは、まだ実が未熟なものなので避けましょう。保存方法は、生のまま保存する場合は、皮付きのままぴったりラップに包んで冷蔵庫に立てて保存しましょう。茹でてから保存する場合は、ラップに包み、冷蔵、冷凍保存をしましょう。茹でるのが面倒な方は電子レンジを使うのをオススメします。（皮を取りラップで包み、1本当たり500Wで約5分、600Wで約4分 取り出すときはヤケドに気をつけてください。）

## 給食委員長のつぶやき

夏だ、暑いぞ。  
とうもろこしがうまい！！

