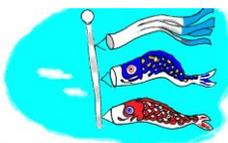




栄子



給食だより

第29号 2015年5月



初鯉と戻り鯉



吉村先生

端午の節句と柏餅

「節句」は中国で奇数が重なる日に邪気を祓う行事を行っていたことが伝来して、日本では5月5日が「端午の節句」と言われています。「端」は、始まりを意味し、かつては月の初めの午（ご）の日が「端午」でしたが、毎月五（ご）の日になり、陰暦五月が午月（ごげつ）にあたることから5月5日になったそうです。

その「端午の節句」に粽（ちまき）や柏餅を食べますが、理由は何でしょうか。元来、中国の端午の節句では粽を食べていたそうです。日本に伝わった後、上方にはそのまま根付きましたが、江戸では変化して柏餅になったそうです。柏は、神が宿る神聖な木とされ、新芽が出るまで葉が落ちないこともあり「家系が絶えない」「子孫繁栄」の象徴として縁起が良い木なのです。そこで、柏の葉で包んだ柏餅が「端午の節句」の食べ物として江戸時代の江戸で主流になり、今日に至っています。

ご入院されている方々には、柏餅と恒例の菖蒲湯を楽しんでいただけたらと思います。一日も早いご回復を願っています。

機能性表示食品

もうひとつこの四月から始まった「機能性表示食品」についてお話します。この制度は国が安全性と機能性の審査を行っていないため、使用者が間違わないで商品を選択できるよう、事業者の責任において適正な情報提供をするものです。例えば、ベータグルカンを含む大麦は「糖の吸収を抑えることで正常な血糖値の維持に役立つ」というように、商品の特徴となる成分を正しくわかりやすく表示します。予防や治療ができるというものではないのですが、参考になります。

使用対象は健康な成人で、病気の人、未成年者、妊産婦は除外されます。必要であれば、私たち管理栄養士にもご相談いただき、より安全に使っていただきたいと思ひます。

東京山手メディカルセンター
栄養管理室

新緑もまぶしく、過ごしやすい季節になりました。今回はこの時期に旬を迎える「鯉」についてのお話です。お刺身やたたきで食べるのはもちろん、日本の出汁文化に欠かせない鯉節の原料でもあり、私たちにとっても身近なお魚ですよね。そんな鯉には1年で2回、旬の時期があります。最初の旬は5月から6月にかけて、赤道付近で産卵を終えた鯉は海流に乗って日本の近海にやってきます。この時期の鯉は「初鯉」と呼ばれ脂肪が少なく、さっぱりとして引き締まった赤身が特徴です。

二回目の旬は9月頃です。産卵に向け沢山餌を食べた鯉は豊富な栄養を蓄え日本の近海を南下していきます。「戻り鯉」と呼ばれ、マグロのトロのように脂の乗った身が特徴的です。

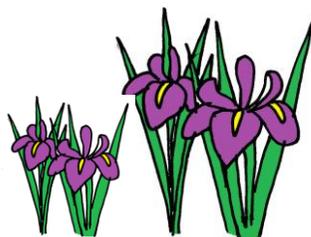
さっぱりとした初鯉と脂の乗った戻り鯉、どちらの時期の鯉も季節を告げる食べ物として昔から日本人に親しまれてきました。皆さんはどちらの鯉がお好きでしょうか？

〈初鯉と戻り鯉、栄養的にはどう違う？〉

初鯉は高たんぱく、低脂肪のとってもヘルシーな食材です。特に血合いの部分はビタミンA, B1, B2, B12、鉄分などが豊富に含まれ、特に貧血を予防する働きのあるビタミンB12は魚肉の中でもトップクラスの含有量です。貧血気味の方にはぜひ積極的に取り入れていただきたい食品です。

また、肝機能を高める働きがあるといわれているタウリンも豊富に含まれています。

一方、戻り鯉の特徴はなんといっても良質の脂質を多く含んでいるという点です。ビタミン、鉄分などの量は初鯉と大きな差はありませんが、血液をサラサラにする働きがあるといわれているEPA（エイコサペンタエン酸）や、脳の働きを活性化するといわれているDHA（ドコサヘキサエン酸）などを豊富に含まれています。



高添先生

初かつを
とも
に召せよ
し
卵の
花、青
葉、
咲けや
旬えや
五月の
空に
粹で
鯉背な

給食委員長の
つぶやき