

給食だより

第32号 2015年8月

夏バテ予防

吉村 先生

高添 先生

今年は、7月に入っても涼しいと感じる日が多く、例年より過越しやすく感じます。8月には、二十四節気の節目で秋に入ることという「立秋」と暑さが終わることを示す「処暑」があります。どちらも夏の終わりを告げる言葉ですが、実際にはまだまだ暑さは続きます。

暑さに負けて“夏バテ”と考えがちですが、食事が原因になることも多いため、今回はそのお話です。

夏といえば「そうめん」「すいか」「アイスクリーム」「ジュース」、と喉越し良く、胃に負担がなさそうな食べ物が多くなります。この共通する栄養素は、糖質で身体を動かすのに必要なエネルギーを供給します。ただし、糖質を身体の中でエネルギーに換えるためにビタミンB1が必要ですが、先に示した食品では補給はできません。そのため、ビタミンB1の不足から、糖質の代謝がうまくいかず、だるさ、食欲低下などの症状が出ます。

では、ビタミンB1は何に多いのでしょうか。それは、たんぱく質源の中でも豚肉とその加工品、うなぎ、魚卵などです。例えば、そうめんを食べるとき単独ではなく、冷やし中華のように野菜と一緒にハムをのせたり、豚肉のしょうが焼きを副食に組み合わせたり、と工夫が必要です。また、デザートなどが増えたら、その分ビタミンB1が消費されるため補わなくてはなりません。

サプリメントという手もありますが、できれば食材でとって欲しいものです。とはいえ、エネルギーが増える一方ということにならないよう、体重の管理も重要です。症状が出ないうちに、気をつけましょう。

バーベキュー
食べ過ぎ 飲み過ぎ
いけません
肉と野菜のバランス大事。

東京山手メディカルセンター
栄養管理室

佐原 先生

牛肉

バーベキュー、ビアガーデンなど屋外で食べるのが楽しい時期ですね。今回は、子供から大人まで大好きな牛肉についてお話します。

牛肉は、たんぱく質、脂質、鉄を多く含む栄養価の高い食材です。鉄は豚よりも多く含まれております。たんぱく質の元になるアミノ酸の内、必須アミノ酸がバランスよく多く含まれている優れた食品です。さらに、精神に影響を与えるセロトニンや、血圧の上昇やコレステロールの上昇を抑えるオレイン酸、脂質の代謝に関わるカルニチン、抗酸化作用のあるカルノシンなどが含まれています。ただし、動物の肉は、コレステロールも多く含んでいます。食べすぎにはもちろん注意が必要です。

☆牛肉の歴史

日本に牛肉が持ち込まれたのは、縄文時代～弥生時代とされていますが、飛鳥時代には「肉食禁止令」が発せられ牛肉を始め肉食が禁じられ、しばらくの間牛は農耕や運搬にのみ使われてました。戦国・江戸時代で外国人の影響を受ける共に、健康回復、滋養強壮として「薬喰い」として肉食が始まり、大正時代には日常的に食されるようになりました。

☆牛肉の選び方

牛肉は良くしまっていて、きめが細かいものを選びます。赤身はつやがあり、赤色が深いもの。脂肪は白か乳白色で粘りがあるものを選びましょう。黒っぽいものは痛み始めてるので、避けましょう。

