

給食だより

第33号 2015年9月

備えあれば憂いなし



9月は日増しに夜が長くなる月という意味から夜長月とされ、それが「長月」になったそうです。また、立春を起算日とした210日目にあたる9月1日頃に「二百十日」があり、台風が多い印象です。この9月1日は「防災の日」に制定されており、今回は防災にちなんで非常用食品の話をしていきます。

まず大事なのは水です。ペットボトルの水は、5年保存のものがありますが容器自体は空気を通すものなので、容量は大きい方が空気に触れる割合が少なく日持ちがします。

賞味期限が長い食品の保存形態には、缶詰、レトルト、フリーズドライなどがあります。

○ 缶詰：3～5年。缶詰についたタブを引き上げて開けられる缶切りのいらない缶詰（イーザーオープン缶、プルトップ缶）も保存性は同様。

○ レトルト：容器がアルミ箔（はく）やスチール箔を重ね合わせたものは1年以上、透明の容器は空気を通さないものが6～12ヶ月で空気を通すものが3～6ヶ月の賞味期限になる。

○ フリーズドライ：3～5年。「サバイバルフーズ」といわれて25年の保存期間が設けられた食品がある。

ほかに「ランニングストック」「ローリングストック」という考え方があります。日常生活で消費する食品を備蓄に利用するものです。米を5kg多く用意する、日持ちのする菓子類を意識して増やすなど、毎日食べ慣れたものだと違和感がなくて良いのではないのでしょうか。ただし、米であれば水と容器、熱源などが必要ですし、菓子類は食べ過ぎて無くなったことに気づかない事がないよう注意なくてははいけませんね。

とはいえ、どのような食品にするかよりも日頃から災害に備える意識を持つことが大切です。



東京山手メディカルセンター
栄養管理室

秋
来たりなば
湧かざるも
食欲いまだ
夏去りて



高添 先生

胃腸にやさしい食事

9月になると暑さもやわらぎ、いくらか過ごしやすくなりますね。そして、秋といえば食欲の秋！しかし、この時期は気候の変化に体がついていかなかったり、夏の疲れが残っていたり、夏に冷たい物を食べすぎたり…そんな時に胃腸の不調を招きやすいので注意が必要です。そこで今月号の給食だよりは「胃腸にやさしい食事」をテーマにお届けします。

《その1》ゆっくりよく噛んで食べる

食べ物はよく噛むことで、唾液と混ざり合い消化されやすくなります。また、満腹感を得やすくなり食べ過ぎ防止にもつながります。

《その2》食事は規則正しく

空腹で胃が空っぽの状態でも消化液は分泌されています。このため、食事と食事の時間が空きすぎると胃腸が消化液にさらされ、粘膜に障害を起こしやすくなります。朝食を抜く人は要注意です。

《その3》それでも胃腸が不調な時は消化の良い食品を

食べ物はそれぞれ胃の中の停滞時間が異なります。消化には食べ物の硬軟と栄養素が関係します。栄養素による胃内停滞時間を短い順から並べると炭水化物<たんぱく質<脂質です。停滞時間が短い・長いにはどちらもメリット・デメリットがあります。消化が良い＝低カロリーではないので、体調に合わせて参考にして下さい。

* 停滞時間が短い＝消化が早い＝お腹が空きやすい

* 停滞時間が長い＝消化に時間がかかる＝腹持ちが良い

食品100gあたりの胃内停滞時間

