給食だより

第36号　2015年12月

年末年始　食事の摂り方

いよいよ1年の終わり、師走になりました。年内は忘年会やクリスマスパーティー、年が明けるとお雑煮、お節、新年会など大勢で食べると美味しくてついつい食べ過ぎてしまったり、外で食べる機会も増えます。そんな時、血糖値が高いから食べちゃいけない、とか、コレステロールが高いからケーキは食べられない、など考えながらでは美味しく食べられませんね。そこで、イベントに向かって正しく注意しましょう。

1. “軽く”食べない

かけそば、ざるそば、丼物などで簡単にカロリーを減らそうと考えていませんか。これらの食事は、500～800kcalと摂り過ぎにはあたりません。しかし、炭水化物量が多く、早食いをし易いため、血糖値を極めて上げやくなります。さらに、早食いは空腹感を早く感じるため、次の食事を大食いしやすくなります。一番いいのは、おかずがある食事「定食」です。

2. 食事を抜かない

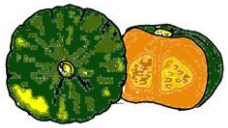
食事を抜くと食べるエネルギーは減ります。しかし、身体に必要なエネルギーが入ってこないと、エネルギーを効率よく溜め込もうとするため脂肪が増えやすくなります。長い間には、隠れ肥満となってしまいます。少なくとも、ヨーグルトと果物程度は食べていただきたいですね。

3. 羽目をはずすのは週1回程度

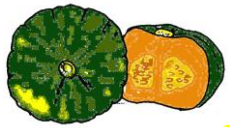
お腹いっぱい食べたい。食べてよいのですが、続けないことが生活習慣病にならない秘訣です。週1回程度ならまず大丈夫です。1週間の残り20食を、主食、主菜、副菜が揃った食事にして腹八分目に。

1ヶ月31日で93食（1年1,095食）の食事は、毎日コツコツ少し気をつけるだけで、1ヵ月後には何かしら効果は出てきます。よかったら管理栄養士に声をかけてください。皆さんに合った提案ができると思います。

食事がお手元に届くまでには、多くの人の手がかかっています。作物を育てる人、収穫する人、魚や肉を飼育し市場に出す人、それらを運搬する人、調理する人、食事を運ぶ人、食器を洗う人など多くの人々が関わっています。食事に関わる人々への感謝の念を忘れずに召し上がってください。



冬至かぼちゃ



冬至とは1年で昼が一番短く、夜が一番長い日の事です。2015年の冬至は12月22日（火）です。

冬至の風習として、かぼちゃや小豆粥を食べたり、ゆず湯に入ったりします。今回は冬至とかぼちゃについてお話したいと思います。

<何故かぼちゃを食べるのか>

冬至には「ん」の付く物を食べると運が呼び込めると言われています。「ん」の付く物を運盛りと言い縁起を担いでいます。かぼちゃは漢字で書くと「南瓜(なんきん)」つまり運盛りのひとつであり、陰(北)から陽(南)へ向かう事を意味しています。かぼちゃは栄養価が高いので、風邪や中風(脳卒中)予防に効果的です。

本来南瓜の旬は夏ですが長期保存が利くため、昔は野菜の少ない冬を乗り切るための貴重なビタミン源とされていました。

<かぼちゃの栄養と効能>

かぼちゃは、β-カロテン(体内でさらにビタミンAに変化)が豊富な他、ビタミンB１・B2、ビタミンC、カルシウム、鉄などをバランスよく含んだ優れた野菜です。

β-カロテンには、粘膜などの細胞を強化して免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけでなく、抗がん作用も高まると言われています。ビタミンAとCが粘膜の抵抗力を高め、細菌感染を予防する効果を発揮します。

また、かぼちゃはカリウムを沢山含んでいます。カリウムにはナトリウム(塩分)を排出する役割があり、長時間の運動による筋肉の痙攣を防ぐ効果もあります。

<かぼちゃのいとこ煮>

邪気を祓う小豆と、運を呼ぶかぼちゃを煮た「いとこ煮」を食べる地方もありますので、いとこ煮のレシピを紹介します。

〇材料〇（4人分）
- かぼちゃ：400g
- 小豆：100g
- 砂糖：大さじ4
- 醤油：小さじ2

〇作り方〇

※下ごしらえとして、小豆を水にしておく

1、小豆とかぼちゃに水を加えて20分煮る。
2、砂糖と醤油を加えて味を整え5分煮る。
3、火を止めしばらく置いて味を含ませれば出来上がり。

皆さんも冬至にかぼちゃを食べて元気に運気を上げて行きましょう。