

# 給食だより

第40号 2016年4月

## ストレスと栄養



# 筍(たけのこ)



今回は筍についてお話しします。

筍は、竹の芽の部分にあたります。竹の種類は以外に多く70種類ほどあるといわれていますが、食用になるのはほんの数種類です。私たちがよく目にする筍は、孟宗竹(もうそうちく)という竹のものが多く、筍の中でも大型で厚みがあり、えぐみが少なく甘みがあります。

### (栄養)

筍には、ナトリウム(塩分)を排泄する作用があるカリウムや、食物繊維が多く含まれています。また、旨み成分であるアミノ酸のグルタミン酸、アスパラギン酸、チロシンなどが含まれていて、これらのアミノ酸には疲労回復効果もあります。ちなみに、筍を茹ると白い粉状のものが出てきますが、これはあくではなくチロシンなので食べても問題ありません。

### (美味しい筍を選ぶには)

筍は日に当たる時間が長かったり、収穫されてから時間が経つと灰汁(あく)が強くなりえぐみが増します。日に当たると皮の色が濃くなるので、なるべく色の薄いものを選ぶと良いでしょう。皮が乾燥しているのも時間が経っているので、しっとりしているものを。また、細長いより太くて短めの物が柔らかく、美味しいそうです。

### (ゆで方)

時間が経つほど灰汁が強くなるので、なるべく早く茹でるようにしましょう。皮付きのまま頭の部分を落とし、米ぬか(なければ米のとぎ汁)と一緒に水から火にかけます、この時なるべくたっぷりの水で茹でましょう。沸騰したら弱火にして30~40分程度茹で、根元に竹串が通るようになったら火を止めてそのまま冷まします。

4月を迎え、新しい職場、学校など環境が変わられた方も多いのではないかと思います。新しい上司、同僚、友達等とつつがなく過ごせると良いのですが、ストレスを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。そこで、ストレスを緩和する栄養についてお話しします。

通常、脳の中では神経を行き来する複数の物質(神経伝達物質)がバランスを保ちながら感情をコントロールしています。ストレスを感じると大量の神経伝達物質が消費されています。この物質はたんぱく質を原材料にして作られており、その際ビタミン、ミネラルも使います。食事を抜いたり、麺類や丼物などの単品の料理ばかり食べているなど偏った食事では、さらに不足状態に陥りやすくなります。

脳で活躍するといわれる物質をとってしまえばよいのでは?答えはNOです。例えば、気持ちを落ち着かせる「抗ストレス作用」があるといわれるGABAは、これを食べたとしても、分解されて違うものになってしまいます。また、糖分を摂ると良いということも言われますが、ストレスが緩和されるわけではありません。つまり、ストレスを緩和する栄養の基本は、先に書きましたたんぱく質、ビタミン、ミネラルを豊富に取る、つまり肉、魚、卵、豆腐、乳製品のいずれか1-2品を毎食摂ることです。そうすると、脳の中で自然に神経伝達物質が作られ、ストレスに強くなります。

最後に、脳にストレスを与える血糖値の乱高下についてお話しします。血糖値の低下は脳のエネルギー不足を表し、血糖値を元に戻すために攻撃ホルモンを分泌して怒りやすくなり睡眠の質を低下させます。ジュースや缶コーヒーを飲んだり、甘いものを沢山食べるという食生活がストレスを与えることにつながります。たまにはいいですが、続けるのはやめたほうが良いようですね。

食事に感謝を!

人は日々の労働に育児に、学業に、そして、生活では、障害があっても無くても、毎日こつこつと何かをすること、何事かをするのが大切で、それらの活動を支えるのが日々摂取する栄養です。

高添副院長



栄養管理室  
キョウカキ  
栄子

副院長  
高添 雄