

給食だより

第41号 2016年5月



飲み込みと栄養

新緑の季節です。お花見は終わりましたが、行楽シーズンとなり外出して、美味しいものを食べたり飲んだりされる方が多いのではないのでしょうか。今回は、飲食物の「飲み込み」をテーマにお話をします。

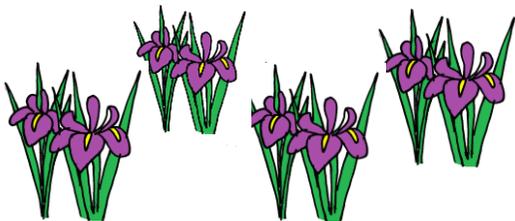
食べ物を飲み込む、と簡単に書きますが、五つの過程があります。

- ①食べ物があることを見て、香りを嗅いで、口まで運ぶ
- ②口に入れてよく噛んで食べ物を口の中で飲み込みやすくする
- ③口の中の食べ物を口の中の奥のほうに舌で送り込む
- ④飲み込んで食道まで送る
- ⑤食道から胃に送る（食道の筋肉の動きで運ばれます）

④で食べ物が喉の奥から食道にかけて送られる時、肺への通り道（気管）にある蓋が閉まります。この蓋がタイミングよくしまらないと、気管に食べ物や飲み物が入り『誤嚥』してむせます。通常では、間違っただけのものが入ると咳をすることで外に出せます。

問題なのは、むせない（咳がでない）場合や誤嚥したものを出し切れない場合です。原因のひとつに栄養状態の低下があります。むせて咳をする体力が無いのです。むせてないけど熱が出るというのも関係がある症状です。このような場合、栄養状態や体力の回復のために、状態に適した食べやすい形状にして少量で栄養が取れるものを増やします。

飲み込みについて栄養指導ができるようになりました。主治医の先生にご相談ください。早めの対応が誤嚥の予防になります。



新茶

1年の中で爽やかな季節となりました。新茶の季節です。

新茶とはその年の最初に生育した新芽を摘み取ったお茶のことを言います。一番茶とも呼ばれております。毎年この時期5月上旬～6月の時期に新茶を摘み取ります。摘み取った順番により、一番茶、二番茶、三番茶と呼ばれます。

日本の童謡の『茶摘み』に「夏も近づく八十八夜」とあるのは、立春（2月4日）から数えて88日目の日をあらわしています。末広りのハ（はち）が2つ重なっている縁起がいい日に摘み取られたお茶を飲むと、1年間無病息災で元気に過ごせるという言い伝えになっています。

（栄養）

新茶には、テアニン、カリウム、ビタミンC、葉酸が含まれます。中でも、アミノ酸の1種であるテアニンは新茶特有のアミノ酸です。新茶100ml中10～20mg含まれています。テアニンをとると脳のα波を増大させ、心を落ち着かせるリラックス効果があります。

テアニンは紫外線にあるとカテキンに変化します。カテキンはポリフェノールの1種で抗酸化作用が期待できるものですが、苦味成分でもあります。一方、テアニンは甘み成分でもあるため、紫外線のあたりが少ない新茶は甘みが多く苦味の少ない味になります。

（美味しい新茶の入れ方）

- ①茶葉を急須に入れます。1人前ティースプーン2杯くらいが目安。
茶葉は心もち多めに入れたほうが味わいが深くなります。
- ②1度お湯を湯飲みに移し、湯冷ましや湯を注ぐ。
（お湯の温度70～80度）
- ③約40秒抽出した後、急須を軽く2～3回まわす
（これにより茶葉が開き味がしっかり出る）
- ④少しずつ均等に注ぎ分け、最後の1滴までしぼりきる。



（お茶の保存法）

未開封の場合は、パックのまま冷蔵庫、冷凍庫で保存します。冷蔵庫、冷凍庫から出したお茶は、常温に戻してから開封して使うようにしましょう。

開封後は密封性、遮光性のある容器に移し冷暗所に保管します。開封後は冷蔵庫の保管は避けましょう。（他の食品のにおいが移らないように注意）

日本の食生活にも欠かせないお茶。食後はもちろん、仕事、勉強、家事の合間に新茶でひといきもいいですね。