



給食だより

第46号
2016年10月



食事をおいしく、バランスよく

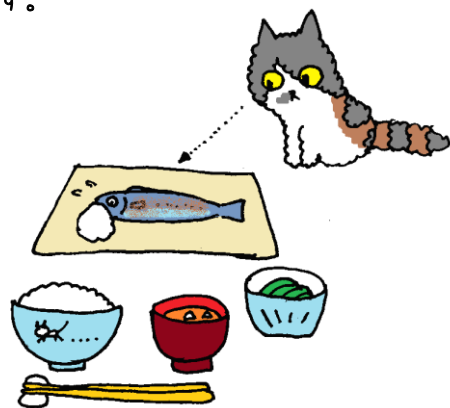
先月に続き、健康日本21（第二次）の「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに、たんぱく質源と食品の組み合わせを考えます。

たんぱく質源である肉類、魚介類などは脂質、ミネラル、ビタミンなど複数の栄養素を含むため、単品でもバランスがよいという話をしました。しかし、毎食ステーキや焼き魚だけではエネルギーや食物繊維などが不足するのは明らかです。

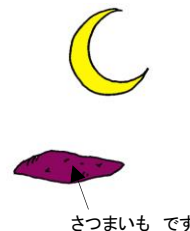
そこで組み合わせるのは、エネルギーが摂れる穀類・芋類・果物類・砂糖類・脂質類ののいずれかと、食物繊維が摂れる穀類・芋類・果物類・野菜類・海藻類・キノコ類などになります。お気づきの様に、穀類・芋類・果物類はどちらにも含まれ、組み合わせに最適です。

ご飯と焼き魚、パンとステーキ。これだけでは、お腹は膨らまないですね。しかし巷の丼物のようにごはんを増やしたり、ステーキを2、3枚食べておかずを増やすとエネルギー過剰になってしまいます。そこで大事なのが、エネルギーが少ない食品の野菜・海藻・キノコ類を副菜で摂ることです。

つまり、バランスが良く、エネルギー過剰も防げるのは主食、主菜、副菜をまずは1品づつ摂ることです。



さつまい



さつまいも です



今回は10月に旬を迎えるさつまいもについてのお話です。

（さつまいもの栄養成分）

さつまいもは芋類の中でも豊富に食物繊維を含んでおり、便秘の予防・改善に役立つ食品といわれています。食物繊維にはコレステロールやナトリウムの排泄作用のある「水溶性食物繊維」と、腸壁を刺激し大腸の蠕動運動を促進することで排便を促す働きのある「不溶性食物繊維」の2種類があり、さつまいもにはそのどちらも豊富に含まれています。また、さつまいもに特有の成分である「ヤラピン」には緩下作用があるといわれており、不溶性食物繊維との相乗作用によりさつまいもの便通改善効果をより高めているようです。ヤラピンは特に皮の近くに豊富に含まれており、便秘が気になる方は大学芋や煮物など皮ごと食べられる調理法がおすすめです！

また、さつまいもには抗酸化作用と肌の健康を保つ働きのある「ビタミンC」が豊富に含まれています。ビタミンCといえば柑橘類などに多いイメージですが、実はさつまいもにも豊富に含まれます。ビタミンCは熱に弱く、水に溶け出しやすい成分ですが、さつまいもに含まれるでんぷんの働きで加熱してもビタミンCがあまり減らないのが特徴です。焼き芋1本(200g)にはビタミンCが約45mg含まれており、これはオレンジ1個と同じくらいのビタミンCの量です。

さらに、さつまいもはカリウムも豊富な食品です。カリウムには体内の余分なナトリウム(塩分)を身体の外に排出して血圧を低下させる働きがあります。

（さつまいもの甘味）

さつまいもの料理といえば焼き芋が代表的ですが、その美味しさにはちゃんと理由があります。さつまいもの甘味は、でんぷんにβアミラーゼという酵素が働いて麦芽糖(甘味)に変化させることで生まれます。このβアミラーゼが働くのが65℃~75℃の温度の間だけといわれています。そのため、ゆっくりと加熱される石焼芋や蒸かし芋では甘味が強くなり、電子レンジの加熱ではβアミラーゼが十分に働く前に壊れてしまうため甘味が弱くなります。時間はかかりますが、家庭でもオーブンや蒸し器でゆっくりと加熱することでより美味しいさつまいもが食べられますよ！

最近では安納芋や鳴門金時など特に甘味の強いブランド芋が密かなブームです。旬のこの時期にいろいろなさつまいもを食べ比べてみてはいかがでしょうか？