

# 給食だより

## 体腸管理1

第61号  
2018年1月



## お餅



明けましておめでとうございます。今年もよろしく御願いたします。

一年の計は元旦にありといいますが、皆様今年は何を計画されたでしょうか。まずは、年末年始の暴飲暴食や運動不足から脱却し、体調を整えてこの1年を乗り切っていただけるよう「体腸管理」について2回に分けてお話しします。

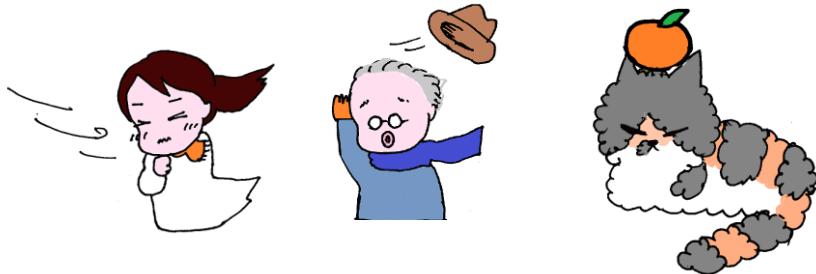
「体ちょう」を「腸」にしたのは、腸内環境が整うと、免疫機能が上がり、体調の良さに通じるものがあるからです。便秘や下痢などで困っている場合はもちろん、トラブルが無い場合でも腸内環境がよいとは限りませんので、是非参考にさせていただきたいと思います。

腸内環境に影響するものに乳酸菌やビフィズス菌があるのはご存知だと思います。この2種類には、実は棲みやすい場所があります。乳酸菌が小腸、ビフィズス菌が大腸です。

最近では、色々な種類の乳酸菌やビフィズス菌が入った乳製品がたくさんあります。菌も動物性と植物性がありますが、いまは動物性の菌類を使った食品が多く出回っています。

生まれた時の腸の菌叢は、母親の環境を受け継いでいることが多いと考えられています。ただし、それが良い環境かどうかはやはり、母親の食生活に因ります。赤ちゃんや小児と違いご自身で食事を調整することができるのであれば、腸内環境は自分で作ることが出来ます。「作る」というのは、いろいろな乳酸菌やビフィズス菌を組み合わせ、少し時間はかかりますが自分にあったものを見つけるということです。

例えば、ヨーグルトAと乳酸菌飲料Bを2週間続けます。お腹の張りや便の性状が変わらなければ、1種類を変更して2週間続けます。摂り始めて2、3日でお腹の張りや不具合を感じて、すぐ止めてはいけません。お腹が慣れるまで時間がかかるので、2週間続けたほうが効果の有無がわかりやすいのです。このようにして、自分にあった乳酸菌やビフィズス菌をみつけます。(次につづく)



年末年始になると食べたり、鏡餅等で見える機会が増え、身近に感じるという方も多いのではないのでしょうか。

### ★お餅の栄養

1番のポイントは少ない量でエネルギー補給ができることです。ご飯100gで168kcalですがお餅100gで235kcalです。ご飯はたくさん食べられないけど…という時の栄養補給には最適です。また粘りのもとであるアミロペクチンというでんぷん成分は消化吸収がよく効率良くエネルギーになる為、運動前のエネルギー補給にもいいといえます。

さらに効率良くお餅の栄養を代謝する(体で使う)にはビタミンB群を多く含むものと食べるのが効果的です。お餅と合うものだと納豆がありますし、カウどんに豚肉を入れるのも良いでしょう。また大根おろしで食べるという方も多いと思います。大根にはでんぷんを分解するジアスターゼという酵素があり、一緒に食べる事で消化吸収がよくなるという効果が期待できます。

### ★鏡餅

鏡餅の形には意味があり、諸説ありますが、お正月に来る年神様に、「人と人との関係が円満に行くように」という願いと「長寿祈願」の為丸くずっしりと作られ、さらに2段にして「重ね重ねお願いします」という思いがこめられているそうです。また三種の神器の鏡と勾玉に由来した形という説もあるようです。

鏡開きは地域によって異なりますが一般に1月11日で、神仏に感謝し、無病息災を祈って供えられていた餅を食べるというものです。

最近では、切り餅入りで食べやすい鏡餅もあり、「鏡餅は後の調理が大変」という方にはオススメです。

### ★お餅をレンジで簡単に柔らかくする方法

お皿に乗せてラップをして温めると簡単に柔らかくすることができます。お皿にくっつきやすいので、水であらかじめ濡らしたり、きな粉を皿に敷いておくのもいいでしょう。

また、深めの容器等に水を張り、その中にお餅を入れてレンジにかけ、水を抜くと柔らかくしっとりとしたお餅になりオススメです。

種類や量に30秒~1分位ずつ、様子を見ながらレンジにかけてください。

※注意※お餅は、急いで食べたり、大きいまま飲み込むと喉に詰まらせたりする恐れがあります。また冷めて硬くなってからも危険です。お餅を食べる時はゆっくり良く噛んで食べましょう。