

給食だより

第62号
2018年2月



体腸管理2

今回は、腸内環境を整えるのに、複数の乳酸菌やビフィズス菌、オリゴ糖などを摂れると、良いという話をしました。

乳酸菌やビフィズス菌がはいった食品の摂り方に決まりはありません。しかし、摂るタイミングは重要です。乳酸菌やビフィズス菌は、胃酸で弱まったり死んでしまったりします。食事をする事で、胃酸は分泌しますが胃に食物があると菌が減りにくいので、食後に摂ると腸までより届きやすくなります。

他に腸の環境とは異なりますが、肉類を摂りすぎると、排便が臭いやすくなります。特に、腸内に悪玉菌が多い状態では、肉類の蛋白質からアンモニアや硫化水素などの有害物質を作りやすくなります。このような点から、臭いを発生しにくい蛋白質は、植物性(大豆など)、魚介類、肉類の順になります。

最後に、食物繊維についてお話しします。食物繊維には、水に溶ける水溶性と食べた時に口に残るような不溶性の2種類があります。腸内環境に効果があるのは、果物やほうれん草や小松菜などの緑黄色野菜に含まれる水溶性です。では、不溶性はというと、便を形作る骨格になるものですので、これも必要な繊維です。食物繊維の必要量は、摂取基準では18~20gと在りますが、最低でも一般的に言われている野菜類350g、うち半分を緑黄色野菜でとれると良いですね。

まとめると、

- ①蛋白質源は肉類に偏らないようにする。
- ②野菜は、350gを目標に緑黄色野菜を出来るだけ取り入れる。
- ③乳酸菌やビフィズス菌入りの食品を毎日取り入れる。
- ④野菜が少ない場合に備え、オリゴ糖なども活用する。

食事全体を少し見直す参考にさせていただけたら幸いです。



大豆

節分は年に4回あり、2月は節分の翌日に立春となります。今回は、2月の節分で行う豆まきに使う大豆についてお話しします。

<豆まきの由来>

節分にはどうして豆をまくのでしょうか？これは、中国の風習が伝わったとされているようです。豆は「魔滅(まめ)」とかけ、無病息災を祈る旨趣があります。また、節分には炒った豆を一般的には使います。これは、生の豆を使い、拾い忘れた大豆が芽を出してしまった場合、「芽が出る」は「災いの目が出る」と考えられ、縁起が悪いことから、拾い忘れても芽がでない炒った大豆を使用するようになったようです。

<大豆の栄養素>

大豆のたんぱく質量は肉に匹敵するほどです。そのため大豆は畑の肉と呼ばれています。大豆の脂質の成分は肉と異なり、血中コレステロールを下げる作用があります。動脈硬化や脳卒中などのリスクを低減させるといわれています。

<大豆イソフラボン>

大豆イソフラボンとは女性ホルモンのエストロゲンと似た働きがあります。エストロゲンはLDL(悪玉)コレステロール低下や骨量の維持に関与しているのと、肌質や髪質をよくする作用があるとも言われています。しかし、エストロゲンの分泌は40代から急速に低下します。また、年齢だけでなく、無理なダイエットやストレス、喫煙や睡眠不足などの悪い生活習慣も原因になります。エストロゲンの分泌が低下して起こる更年期障害や骨粗しょう症のリスクを低減させるためにも、大豆イソフラボンは重要な役割があると考えられています。

<イソフラボンを摂取する上での注意点>

イソフラボンの1日あたりの目安摂取量は、40~50mgとされており、上限量は、食品からは40~50mg、サプリメントからは30mgで合計70mgとされています。

15歳未満の方、妊娠中、授乳中の方は、ホルモンバランスを崩す危険性があるとされているので、サプリメントなどでの過剰摂取には注意しましょう。

- 豆乳1本(200cc)約50mg
- 豆腐1/3丁(100g)約20mg
- 納豆1パック(45g)約35mg
- きな粉大匙1杯(6g)約9mg

