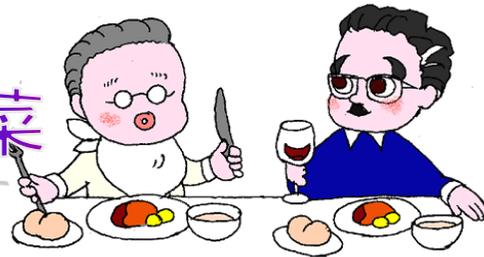


給食だより

第69号

主食・主菜・副菜



厚労省が9月に実施している食生活改善普及運動に関連して、「主食、主菜、副菜」についてお話しします。

この普及運動のひとつが、「主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」です。裏を返せば、毎日主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日2回以上食べる者の割合が少ないということです。

食事は、ヒトの身体を作る源(みなもと)であることはご存知だと思います。では、食事を1食抜くと身体はどうなるのでしょうか？恐らく、何も変わらないと考える方が多いと思いますが、それは間違いです。食事を1回抜くと、身体に必要な栄養は不足します。しかし、身体にある何兆個もの細胞がカバーしてくれるので変化を感じることはありませんが、一部の細胞の機能は低下しています。

食事に含まれる多くの栄養素は、健康状態を保つために必要な量があります。その量を多くの場合3回の食事で充足できます。では、2回で充足させればいいのか、というご意見もあるかと思いますが、3回で分けるところを2回で分ければ、1回の量が多くなりますね。例えば、糖質が多いご飯が多くなると、糖の処理が間に合わなくなり、糖尿病のリスクになります。また、食事回数が少ないと、日本人の多くが持っているという「節約遺伝子」の働きで、少ない栄養量で身体を維持しようとしてエネルギー消費を抑えたり、吸収効率をあげたりします。これは、「脂肪として蓄える」ことにつながり、肥満の原因となります。

今日1食抜いたことは、明日以降で3食食べてもらえれば、欠乏した問題は残りません。しかし、食事を抜くことを習慣としている場合、長い年月でしわ寄せがどこかに出てきます。それは、上記しましたが見えませんが感じないので、ある日突然起きたように感じるのですが、そうではありません。これは、悪い習慣による問題です。

もうひとつ、主食、主菜、副菜というのは、バランスが良い食事をいいます。来月は、本題の主食、主菜、副菜についてお話しします。

たまご(鶏卵)

今回は一年中食べることができ、日常的に利用しやすい食品の卵に注目したいと思います。

卵は食物繊維とビタミンC以外のほぼすべての栄養素が入っていることから完全栄養食とも言われる優秀な食品です。特に、アミノ酸(たんぱく質を構成する成分)はバランスが良く、人が摂取することが必要な必須アミノ酸のバランスをあらわすアミノ酸スコアは100点(満点)です。

その他、コリン、リゾチーム、メチオニン等聞きなれませんが、体にいい効果が期待できる栄養素を含んでいます。コリンは記憶・学習に関係する神経伝達物質で、脳組織の老化防止や活性化に効果が期待されています。リゾチームは卵白に含まれ、抗菌・抗ウイルス作用があり、免疫を高める効果がある酵素です。メチオニンは動物性蛋白の中では特に卵に多く、体の毒素や老廃物を排出してくれます。またアルコールを肝臓で分解する時に必要なアミノ酸です。

【種類】

農林水産省によりSS・S・MS・M・L・LLの6段階に重量で分けられ、例えば、Mで58~64g未満、Lは64~70g未満と規定されています。ちなみにSML共に卵黄は20gほどで、主に殻と卵白の重量が変わります。

一般的な殻が白い卵はホワイトレグホンという種で、赤い卵はロードアイランドレッドという種です。殻に色による栄養的違いはあまり無いといわれています。

卵には実は2~4月という旬があります。しかしこれは有精卵の場合で、一般に食べられているのは無精卵で旬はありません。

【保存】

賞味期限は生食可能な期間とされています。容器ごと尖ったほうを上にして冷蔵保存(10℃以下)が良いとされています。

賞味期限を過ぎたら早めに火を通して食べましょう。また、割れている等の場合は期限内でも加熱して食べるほうが良いでしょう。

ゆで卵で取って置く場合、冷蔵で殻がある状態で3日、殻をむいたらその日のうちに食べるようにしましょう。

近年卵はコレステロールの観点からは制限が必要ないとされています。しかし栄養価が高く食べ過ぎは注意が必要ですし、偏った食べ方はおすすめできません。1日1個程度を目安にするのが良いでしょう。また、ビタミンCと食物繊維はありません。野菜などと一緒に食事に組み込むことをおすすめします。

