

給食だより



第72号 2018年12月

いよいよ1年の終わり、師走になりました。年内は忘年会やクリスマスパーティー、年が明けるとお雑煮、お節、新年会など大勢で食べると美味しくてついつい食べ過ぎてしまったり、外で食べる機会も増えます。そんな時、血糖値が高いから食べちゃいけない、とか、コレステロールが高いからケーキは食べられない、など考えながらでは美味しく食べられませんね。そこで、イベントに向かって正しく注意しましょう。

1. “軽く”食べない

かけそば、ざるそば、丼物などで簡単にカロリーを減らそうと考えていませんか。これらの食事は、500～800kcalと摂り過ぎにはあたりません。しかし、炭水化物量が多く、早食いをし易いため、血糖値を極めて上げやすくなります。さらに、早食いは空腹感を早く感じるため、次の食事を大食いしやすくなります。一番いいのは、おかずがある食事「定食」です。

2. 食事を抜かない

食事を抜くと食べるエネルギーは減ります。しかし、身体に必要なエネルギーが入ってこない、エネルギーを効率よく溜め込もうとするため脂肪が増えやすくなります。長い間には、隠れ肥満となってしまう。少なくとも、ヨーグルトと果物程度は食べていただきたいですね。

3. 羽目をはずすのは週1回程度

お腹いっぱい食べたい。食べてよいのですが、続けないことが生活習慣病にならない秘訣です。週1回程度ならまず大丈夫です。1週間の残り20食を、主食、主菜、副菜が揃った食事にして腹八分目に。

1ヶ月31日で93食(1年1,095食)の食事は、毎日コツコツ少し気をつけるだけで、1ヵ月後には何かしら効果は出てきます。よかったら管理栄養士に声をかけてください。皆さんに合った提案ができると思います。



体を温める食品



～発酵食品・根菜類～

日本で古来から食べられてきた食材には体を温めてくれる効果があります。よく知られているのは発酵食品と根菜類です。

どうして発酵食品には体を温める効果があるのでしょうか？

これには発酵食品に多く含まれている成分のひとつである酵素が深くかかわっています。**酵素**とはタンパク質の1種で、私たちの体内でも作ることは可能です。主に体の中では、分解や代謝などの役割をはたしているタンパク質はとても大切な成分。代謝は体を温める上で必要なことです。

酵素が多く含まれている発酵食品を食べることによって体温が上がる仕組みになっているため、発酵食品を食べることは代謝を促し、体を温めることに繋がっているのです。

根菜類も体を温める効果の高い食材といわれますが、そのまま食べても体温上昇効果があるものと、加熱して食べることで体温を上げる効果があるものがあります。

★生で体を温めてくれる根菜類

- ・にんじん ・生姜
- ・かぶ ・自然薯(じねんじょ)

★加熱して体を温めてくれる根菜類

- ・ねぎ ・大根
- ・れんこん ・にら
- ・たまねぎ ・ごぼう

おすすめ料理 ～筑前煮4人分～

(材料)鶏もも肉200g、里芋240g、人参60g、椎茸60g、こんにゃく100g、ごぼう100g、れんこん100g、いんげん4本 サラダ油大1/2、砂糖小1、みりん大1、醤油大1、出し汁(作り方)

材料を1口大に切る。鍋にサラダ油を入れて鳥肉を軽く炒めて切った根菜類・こんにゃくを入れて出し汁と調味料を加えて弱火～中火でコトコト煮る。ごぼう、れんこんが柔らかくなったら出来上がり。

どうして根菜類は体を温める効果があるのでしょうか？それは根菜類に含まれる栄養素のミネラル、ビタミンEにあります。ミネラルは体の中でタンパク質を活用する時に必ず必要です。人間の体は筋肉を動かすことで熱を発生させる力をもっています。体の体温を高めつるにも大切な筋肉を作ることが大切です。また、ビタミンEは血行を良くしてくれる効果と体のホルモンの働きを調節してくれる効果があります。ミネラルとビタミンEは体調管理をする上で大切な栄養素なのでこの2つが同時に摂れる根菜類は寒い季節には積極的に食べるように心がけたいですね。