

給食だより

第76号
2019年4月

ストレスと栄養

4月を迎え、新しい職場、学校など環境が変わられた方が多いのではないのでしょうか。新しい環境に胸を躍らせつつも、変化に適応するためにストレスを感じることも多いと思います。実はこのストレスは環境の変化だけではなく栄養素の不足も関係しています。

通常、脳の中では神経を行き来する複数の物質(神経伝達物質)がバランスを保ちながら感情をコントロールしています。ストレスを感じると大量の神経伝達物質が消費されています。この物質はたんぱく質を原材料にして作られており、その際ビタミン、ミネラルも使います。

ストレスから身を守るためには、タンパク質、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンB群、ミネラル摂取が必要です。肉、魚、卵、豆腐、乳製品のタンパク質源のいずれか1品(＋アルファ)を毎食摂り、野菜類を十分に摂取し、食事バランスを整えることが大事です。脳の中で自然に神経伝達物質が作られ、ストレスに強くなります。

ちなみに、ストレス解消に甘い物摂取は、ほどほどにしましょう。甘い物摂取は血糖の上昇が激しくその分急降下します。血糖値の乱高下といいます。急激な血糖値の低下は脳のエネルギー不足を表し、血糖値を元に戻すために攻撃ホルモンを分泌して怒りやすくなり睡眠の質を低下させます。ジュースや缶コーヒーを飲んだり、甘いものを沢山食べるという食生活がストレスを与えることにつながるの、たまにはいいですが、ほどほどの方が良いでしょう。



桜鯛(たい)



早くも寒い日が少なくなっていき、暖かい春を感じる日が多くなってきました。桜もあと少しで満開です。春が旬の食材は、いちご、キャベツ、落(ふき)、アサリ、筍(たけのこ)などがあると思います。今回は平成最後の「給食だより」となっています。来月からは新しい年号なので、今回はおめでたい春の食材である「鯛」を紹介したいと思います。

鯛は日本の代表的な白身の高級魚です。姿が良いこと、長寿であること(20～30年生きるものもいる)、多産であること(生涯で30～40万粒の卵を産む)、または「おめでたい」とかけてお祝いに使われることが多いです。春の真鯛のことを「桜鯛」といいます。鯛は五月頃に産卵をするので産卵前のこの時期はたくさんの栄養を蓄えています。鯛は捨てるところのない魚です。身は刺身、塩焼き、昆布じめ、鯛めし、洋食ではムニエルやワイン蒸しなどがあります。頭はかぶと焼きやかぶと煮に、あらはあら炊き(あら煮)、白子は和食洋食ともに珍重されています。現在では市場に出回る真鯛は約75%が養殖です。

注: サクラダイという名称の色鮮やかで美しい魚もいます。こちらは全く違う魚です。食用とはほとんどされていないので基本的には流通していませんが間違えないようにしましょう。

選び方

- ・鮮度が落ちるにつれて体色があせてきます。色が鮮やかな物を。
- ・目に濁りがなく、体に張りのあるものが新鮮。

栄養素

	養殖	天然
たんぱく質 (g)	21.7	20.6
脂質 (g)	10.8	5.8
ビタミンD (μ g)	5.0	8.0
ビタミンE (mg)	1.0	2.4

可食部100g 当たり

