



# ぱくぱく

食育通信  
第125号



栄養教諭 中田 秀子

## 夏休み特別号



久里浜特別支援学校



いよいよ長～い夏休みです！夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」！規則正しい生活を送りましょう！



### 8月の食育目標：「甘い物の食べ過ぎ・飲み過ぎに気を付けよう」



### ご存知ですか？「8月4日」は栄養の日、 「8月1日～7日」は栄養週間です！

楽しく食べて、未来の私の笑顔を作る。体は食べた物で作られる。食べることは生きること。そんな事を考えるきっかけの日、週間にしてみてはいかがでしょうか？

### 「かながわ食育月間」★親子で色々な食材を「見て！触って！体験して（調理も）ネ！」★

神奈川県では、毎月19日の「食育の日」及び第一日曜日の「ファミリー・コミュニティケーションの日」を「おうちでいただきますの日」と定めて、家庭における食育を推進しています。また、子どもが夏休みの8月の期間は、家族で食事をする機会が増える一方で、生活が不規則になるため、「かながわ食育月間」と位置付け、家庭でごはんを食べることの大切さを呼び掛けています。



### 食べる時間から体のリズムを整えよう！～1日3食「いつ」食べる？「どう」食べる？～

「朝が苦手」「午前中は集中できない」「体重が気になってきた」「よく眠れない」・・・こうした体調不良は、食べる「時間」に問題があるのかもしれない。

「何を」「どれだけ」食べるかという栄養学的な考え方に、体内時計の働きに基づいて「いつ」「どのように」食べるかの視点を加えた学問を時間栄養学といいます。私達の体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、体内時計によって大きく左右されるため、体内時計を考えた食生活を送ることは、体調管理の大切な第一歩です。逆に、体内時計を無視した食生活は、体調を崩す原因となります。

【1. 基本は朝食！】私達の体内時計は、毎日、朝の光と朝食でリセットされます。朝食を摂らないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、勉強や仕事の効率が落ちたり、記憶力が低下したり、成績が悪くなったりします。

○ 朝食をしっかりと摂ると・・・ ➡

- ・太りにくい
- ・体内時計が朝型になる
- ・脳が活性化し、仕事の効率や成績がアップ



【2. 食事の量は「朝4：昼3：夜3」または「朝3：昼3：夜4」に！】体内時計の働きで、私達の体は夕食の時間帯に食べた物を、体に脂肪として蓄えるようになっています。そのため、夕食の量が多い人は太りやすく、体内時計が乱れ、夜型になりがちです。食事の量はできれば、

「朝4：昼3：夜3」の割合にするのが理想です。夕食を減らすのが難しければ、「朝3：昼3：夜4」にしましょう。

【3. 夕食は、朝食から12時間位（最低でも8時間位）空けて摂るのが理想】1日のうち、寝ている時間も含めて、何も口にしない時間が一定以上ある、メリハリのある食生活を送ることも大切です。塾や残業で夕食が遅くなるときは、理想の夕食時間におにぎりやパンなどの主食をとっておき、帰宅後に主菜や副菜を摂るようにすると良いでしょう。（※夕食をこのように分けて摂ることで、体内時計も乱れにくくなります。）

例えば、朝6時に起床、夜23時就寝のAさんの場合・・・

- ・朝食を7時に摂るとしたら、夕食は19時が理想的
- ・塾や仕事で夕食が遅くなる日は分食で対応
- 分食①-19時に主食を摂る
- 分食②-帰宅後に主菜、副菜を摂る（21時位までに、軽めに食べる）※±2時間までは許容範囲
- ・寝る前2時間は、食べ物を口にしない



### <一口メモ> 同じ食品でも、食べる時間によって効果が変わる？

筋肉をつける目的で、夕食に積極的に肉を摂る人がいますが、夕食にだけ大量のたんぱく質を摂っても効果が無いとの研究結果があります。夕食と同等に、朝もしっかりたんぱく質を摂ると良いでしょう。また、筋肉を意識する場合は朝食時に、骨を意識する場合は夕食時に、乳製品や大豆製品を摂ると効果的です。

（出典：公益社団法人 日本栄養士会 健康増進のしおり 2017-3）

### 食べて、夏バテを解消！

まず、夏バテ予防のためには、朝食からバランス良く、しっかり食べることが基本です。そうは言っても、毎日暑い日が続くと、食欲も落ちてきますよね。そんな時は、食べやすく栄養価の高い食べ物を食べて、夏バテを解消しましょう！

夏野菜の代表格「トマト」：ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。トマトの酸味はクエン酸やリンゴ酸などの有機酸で、胃の調子を整えたり、疲労回復に有効です。また、うま味成分であるグルタミン酸、抗酸化作用がある色素成分のリコピン、他にもβ-カロテンやビタミンC、カリウムなどが豊富に含まれています。生食のほか、トマトジュースで摂ったり、スープや炒め物など様々な料理に使える食材です。

#### 【給食のおすすめメニュー】キャベツとベーコンのトマトスープ（1人分）

キャベツ 20g、ベーコン 10g、トマト 40g、セロリー 5g、コンソメ（無塩）3g、水 180cc  
塩 0.6g、こしょう 少々

（作り方）①キャベツは2cm四方位のざく切り、ベーコンは1.5cm幅にカット、トマトは皮を湯むきしてくし形に切り、さらにくし形一切れを3等分にする。セロリーは、葉はざく切り、茎は千切りにする。

- ②鍋に水、コンソメ、ベーコンを入れて強火で煮立たせる。
- ③②にキャベツ、トマト、セロリーの茎を加えて、再沸騰させる。弱火にして3分程煮て、セロリーの葉を加える。塩、こしょうで調味する。

★今が旬のトマト！子供達に人気のスープです。ご家庭でも、是非、お試しください！★

おすすめは「枝豆」：枝豆は、たんぱく質、ビタミンB1、カリウム、食物繊維、鉄分などを豊富に含んでいます。さっと塩ゆでするだけで食べられますが、サラダの中にアクセントとして加えてみたり、ミキサーを使って冷たいスープにしたり、潰して砂糖を加えて「ずんだあん」にして食べてみたりという方法もあります。

飲む点滴「甘酒」：これまで寒い時期の飲み物と思われていた甘酒ですが、近年は冷たい甘酒を暑い時期に飲む人も増えているようです。それは、甘酒が「飲む点滴」と言われているからです。甘酒には、ビタミンB1、B2、B6、食物繊維、アミノ酸、ブドウ糖、酵素類などが多く含まれていて、栄養補給





や疲労回復に効果があります。余談ですが、江戸時代には甘酒売りという商売があって、甘酒は夏の飲み物として売られていました。俳句では、甘酒は夏の季語になっています。



**疲労軽減！「鶏胸肉」**：鶏胸肉に豊富に含まれているイミダゾールジペプチドという成分には、疲労を軽減する働きがあります。疲労軽減に必要なイミダゾールジペプチドの量は1日200～400mg。1回に食べる鶏胸肉の量は100g程度です（イミダゾールジペプチド200mg位摂取できる）。イミダゾールジペプチドは水溶性のため、コンビニやスーパーなどで売られているパック入りのものでは効果を期待できません。焼いたり、蒸したり、揚げたりするか、スープやカレーにして汁ごと食べる料理にすると良いでしょう。イミダゾールジペプチドは発達した筋肉の部分に多く含まれているので、マグロやカツオの尾びれにも豊富に含まれています。イミダゾールジペプチドを効率よく吸収するためにはビタミンCも必要です。赤パプリカ、ブロッコリー、柑橘類、キウイなどと一緒に摂ると良いでしょう。

イミダゾールジペプチドは鶏胸肉以外では次のような食べ物にも含まれています。

**<イミダゾールジペプチド200mgを摂取するのに必要な量>**  
赤身が多い豚ロース肉 130g位、カツオ刺身 150g位、ササミ 200g位、鶏もも肉 300g位、牛肉 400g位

**【給食のおすすめメニュー】鶏肉のサラダ（1人分）**  
鶏肉（もも肉でも胸肉でも可）40g、塩 0.3g、黒こしょう 少々、オリーブオイル 2g、白ワイン 2g、にんにく 2g、大根 30g、きゅうり 20g、人参 10g、ノンオイルドレッシングまたはポン酢 8g

**（作り方）**①鶏肉は1人分40g×人数分のg数を用意して、観音開きにする。  
②にんにくはすりおろす。（皮付きのままにんにくを使う場合は、にんにく以外の調味料で下味を付けた鶏肉と一緒にオープンで焼き、にんにくの皮をむいて鶏肉にぬりつける。）  
③鶏肉は、大きな肉のまま塩、黒こしょう、オリーブオイル、白ワイン、すりおろしにんにくで下味をつける。  
④野菜は千切りにする。  
⑤下味がついた鶏肉を焼き、細切りにする。  
⑥盛り付けは、混ぜ合わせた野菜を器に盛り、野菜の上に鶏肉をのせる。ノンオイルドレッシングまたはポン酢をかけて食べる。

★肉をたくさん食べたい時は、にんにくをすりおろした方が楽ですが、皮付きのまま焼いて、肉にぬりつける作り方の方がおいしいですよ！★



その他、旬の野菜や果物を食べて、栄養の過不足がないようにすることも大事です。果物は、朝食か間食で食べるのが良いでしょう。

### 発熱して食欲がないときは・・・

**ポイント：食欲がなくても、水分補給はこまめに。食事は無理には食べさせないこと。**

- 水分は、水、麦茶、番茶などで。ぐったりしているときは、イオン飲料を薄めて。  
※幼児用イオン飲料か、普通のイオン飲料なら水で2～3倍に薄めると良いでしょう。  
※イオン飲料をシャーベットにして食べさせても良いでしょう。  
※今の時期なら「すいか」で水分補給をしても良いでしょう。すいかは天然のスポーツドリンクと言われるくらい、ビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。
- 食事を与えるときは、消化の良い食材を選ぶ。また、通常よりも軟らかめに作る。  
※卵、豆腐、麩、大根、人参、じゃがいも、かぼちゃ、ほうれん草、鶏肉、カレイ、バナナりんご（すりおろすor果汁にして）、お粥  
煮込みうどん、パン粥など
- スープやポタージュでビタミン・ミネラル補給を。  
※野菜のエキスをたっぷり摂りましょう。
- 食べやすく、喉ごしの良いものでエネルギー補給を。  
※アイスクリーム、ヨーグルト、プリン、ゼリーなど



### 食の話題 ～ サバ缶 ～

昨年秋頃から、サバ缶が「美容と健康にいい食品」として注目を浴びていることをご存知でしょうか？缶詰のメリットは、サバが新鮮なうちに加工されているので、栄養価が高く、下処理不要で手軽なことです。

「青魚の王様」といわれるほどサバは栄養豊富ですが、水煮缶であれば低カロリーな上に、たんぱく質や不飽和脂肪酸のEPA、DHA、ビタミンD、ビタミンB12などが摂取できます。缶詰は骨ごと食べられるので、カルシウムも摂取できます。

※EPAには血中のコレステロールや中性脂肪を減らして、血液をサラサラにする働きがあります。DHAには脳や神経の機能を助け、脳を活性化する働きがあります。  
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、ビタミンB12は貧血予防・改善に役立ちます。

**<時短料理>** 味噌汁：サバ水煮缶 1缶、水、味噌 以上！ ★だしは不要です。★ここに根曲竹を入れると、長野県の定番味噌汁になるようです。山に囲まれた「海なし県」ならではの、初夏の味だそうです。

先進国の中で魚食が減っているのは日本だけだそうです。缶詰なら手軽で生の魚よりも安価なので、上手に利用してみたいか？  
ただし、健康に良い食べ物とは言っても、食べ過ぎるのはいけません。1日1缶を目安にどうぞ！

### 牛乳のはなし：牛乳は生きている ～ 乳牛の生乳100%である牛乳の風味特性とは ～

牛乳は安全・安心な飲み物です。学校給食の牛乳に異臭がするという問題が散発していますが、いずれの場合も牛乳自体に問題はありませんでした。では、なぜこのような騒ぎが起こるのでしょくか？牛乳について、ちょっと勉強してみましょう！



#### 牛乳はいつも同じ味？

牛乳は、乳牛の生乳100%である農産物です。野菜や果物と同じように、同じ牛乳でも環境や育て方などで風味に違いが出ます。さらに乳牛は、人間と同じほ乳動物で、母牛が子牛を出産することで乳汁を出します。そんな乳牛という生き物からの恵み「牛乳」だからこそ、風味にも個性があります。

#### 牛乳の風味は、主にどんな要素で決まるのかな？

- えさの種類：乳牛は、草をはじめトウモロコシ、おから、ビールなどを食べて乳汁を出します。酪農家は、栄養バランスを考えながら、えさを与えています。えさの種類によって、牛乳の風味にも個性が出ます。
- 地域の飼育環境：広大な牧草地や飼料畑がある北海道と、土地の狭い都府県では、乳牛に与えるえさや飼育方法などに違いがあります。また、乳牛は暑さに弱く、涼しい気候を好む動物で温暖な地域と涼しい地域とでは、風味の特徴である成分に違いがあります。
- 季節による変化：乳牛の快適温度は10～15℃とされ、25℃を超えると夏バテで食欲が減退します。それにより、乳汁が出る量や乳成分が変化します。また、季節によって風味も変わってきます。酪農家は、牛舎内を涼しくする暑熱対策をして、安心して牛乳を飲んでもらえるように努力しています。
- 殺菌方法による違い：牛乳は、乳牛から搾ったそのままの生乳100%の生ものです。安心して飲んでもらえるように加熱殺菌をしています。一般的には超高温（120～130℃で2秒）で殺菌しますが、低温で殺菌（63～65℃で30分以上など）する牛乳もあり、殺菌方法によっても牛乳の風味に違いが感じられます。※殺菌により、大腸菌などの病原微生物は死滅していますが、一般生菌は残っているため、常温に放置しておくとう腐ります。容器に詰められ殺菌された牛乳は、流過程も含めて10℃以下に冷却して保管することが義務づけられています。ご家庭においても、牛乳を常温で放置しないようにしましょう。
- 超高温短時間殺菌→日本では超高温殺菌が主流です。一般的に飲み慣れている味がします。
- 低温殺菌→低温殺菌牛乳は、低い温度で殺菌するため風味が損なわれず、生乳本来の味に近いと言われています。
- 飲む人の状態でも変化：風味の感じ方は、飲む人の健康状態や環境によっても変化します。さらにはストレスや不安など心の状態も味覚と関係しています。  
(以上、一般社団法人Jミルク資料「牛乳は生きている」より)

#### <参考> 牛乳に関する法律【食品衛生法に基づく「乳及び乳製品の成分規格等に関する省令」】 (※略して乳等省令という。)

- 牛乳は、「直接飲用に供する目的で販売する牛の乳」とされ、原料乳が生乳100%のもののみ「牛乳」と表示できる。（殺菌方法、乳質、牛乳パックの表示義務なども定められています。）
- 殺菌後は10℃以下に冷却して保管すること。
- 乳成分は、無脂乳固形分8.0%以上、乳脂肪分3.0%以上であること。その他、種類別名称、商品名、無脂乳固形分、乳脂肪分、殺菌の温度と時間、賞味期限や保存方法などに表示義務がある。