

食育たより 2月

あなたの「腸」は健康ですか？



口から取り込んだ食べ物は、体の中で消化・吸収されると、残りが便(うんち)となって排泄されますが、この便の状態、腸内環境を知ることができます。腸内環境が整っていると、バナナ状の黄色がかった便がつくれ、腸内環境が乱れると、カチカチの黒っぽい色の便になったり、下痢を起こしたりします。腸内環境は全身の健康にも深く関わりますので、便の状態が悪い人は、食生活を見直してみましょう。

腸内環境を整えるには

食事は朝・昼・夕と規則正しくとる 	よく体を動かす 	水分を十分にとる 	便意を我慢しない
-----------------------------	--------------------	---------------------	---------------------

朝食後など、決まった時間にトイレに行く習慣をつけましょう！

腸の健康に役立つ食べ物

便秘の人は意識してとりましょう！

食物繊維の多い食品 <p>野菜 果物 いも類 きのこ類 海藻類 豆類</p>	発酵食品 <p>ヨーグルト 乳酸菌飲料 納豆 漬物</p>
--	---

※下痢が続く場合は、医療機関を受診してください。

ごはんのみそ汁

足りないものを補い合って

「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、じつは栄養学的にみてもすばらしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。みそ汁を作るときは、だしを利かせて塩分控えめでいただきます。

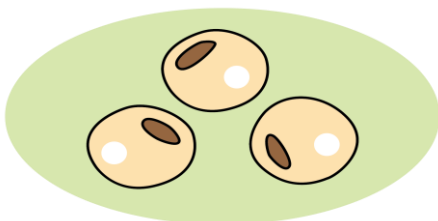


2月には節分があります。節分は「季節の分かれ目」という意味で、立春の前日をいいます。暦の上では、もう春です。

今月は、節分にちなんで毎日、大豆・大豆製品を取り入れています。大豆には、不足しがちな鉄や、カルシウムが多く含まれています。ぜひ、家庭でも積極的に大豆・大豆製品を取り入れつつ、早ね・早起き・朝ごはんの習慣も続けて元気に過ごしましょう。

栄養教諭 小田 容子

大豆



お米とともに古くから栽培されていた穀物の一つ。そのまま料理に使うだけでなく、さまざまな食品や調味料に加工され、昔から日本人にとって重要な食べ物です。動物の肉と同じように脂質やたんぱく質といった栄養素を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれ、海外では主に油脂の原料として利用されます。また、最近では大豆ミートといった「代替肉」の原料としても注目が高まっています。大豆には、薄い黄色の「黄大豆」のほか、お節料理の黒豆の材料となる「黒大豆」、うぐいすきな粉に加工される「青大豆」など、種皮の色や粒の大きさが異なるさまざまな品種があり、煮豆、豆腐、納豆、みそなどの用途に合わせて栽培されています。日本の食卓に欠かせない大豆ですが、その一方で多くを輸入に頼っている現状もあります。

野菜の「枝豆」や「もやし」も大豆からできています。

枝豆 大豆もやし

節分と行事食

節分は、立春・立夏・立秋・立冬の前日のことですが、現在では、立春の前日だけをさすことが多いです。昔の人は、冬から春へと変わる立春を新しい1年の始まりと考え、お正月と同じように大切にしていました。その前日となる節分は、大晦日のような位置付けで、1年の無事や幸福を祈る行事や行事食が伝わっています。

イワシ <p>イワシを焼くにおいで鬼を追い払います。イワシの頭はヒイラギの枝に差して玄関に飾り、厄除けに使います。</p>	大豆 <p>いった豆をまいて鬼を追い払い、年齢の数だけ豆を食べて1年の幸福を願います。</p>	恵方巻き <p>太巻きずしを切らずに、その年の縁起の良い方角(恵方=今年には東北東)を向いて食べるというもので、関西地方の一部地域の風習が全国に広まりました。</p>
そば <p>年越しそばと同じように、新年への願いを込めてそばを食べる風習があります。</p>	こんにやく <p>体の中にたまった砂(不要なもの)を出す「砂おろし」として、こんにやく料理を食べる地域もあります。</p>	