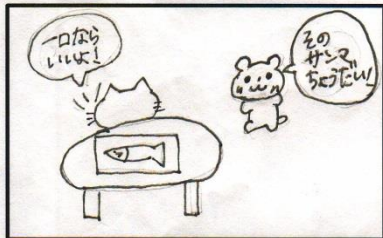


きょうと劇場



秋から冬に旬を迎える食材とその料理

昔から旬な食材は旬な時期にとよく言われますが、それは旬な食材はその時期に必要な栄養素が含まれていたり、おいしく食べられるからです。今回の栄養新聞では秋に旬を迎える食材にはどのようなものがあり、どのような効果があるのかを調べてみました！

～秋に栄養価の高い食材～

- ①さんま
タンパク質が豊富で血栓防止につながります。さんまに含まれるDHAには学習能力を高める効果があります。
- ②そば
必須アミノ酸が多く含まれており、バランスの良いアミノ酸組成となっています。
- ③なす
94%は水分でナスニンといわれるアントシアニン系の色素を含んでいます。ガンや生活習慣病を抑制するほか、コレステロール値も抑制してくれます。
- ④柿
ビタミンCが多く含まれています。さらにビタミンAや食物繊維も豊富に含まれ動脈硬化や高血圧を防ぎます。
- ⑤リンゴ
食物繊維が豊富でペクチンには整腸作用があります。また皮にはポリフェノールが豊富でコレステロール値の抑制作用があります。

2年V組 横塚帆夏



バランスの良い食事とは??

私たちが食べる食事には5つの栄養素が含まれていて、それぞれが重要な役割を担っています。5つの栄養素の中でも、タンパク質、脂質、炭水化物は三大栄養素と呼ばれ、*PEMを予防する上で重要な栄養素です。三大栄養素の以外のビタミンやミネラルの必要とされる量はわずかですが三大栄養素の代謝や身体機能の調整に欠かせないものばかりです。これらがバランス良く含まれた食事が低栄養予防にとっても理想的な食事です。

*PEM・・・タンパク質・エネルギー欠乏症

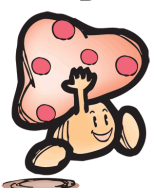
健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態のこと

～低栄養の予防～

低栄養は気付かぬうちに進行します。PEMのような深刻な状態にならないようにするためには普段からの予防と早期発見が必要です。予防のポイントはバランスのとれた食事ですが、あわせて適度な運動も重要です。人は誰でも年齢を重ねると筋肉を作る能力であるタンパク質合成能力が低下し、筋肉量が減少します。筋肉量の減少は運動能力や基礎代謝を低下させ食欲不振を招きます。その結果は十分な栄養素が摂取されなくなり更なる筋肉の減少につながるという悪循環を招きます。低栄養を防ぐためにも筋肉に刺激を与えるような運動を普段から行うことが大切です。

(典拠：<http://www.lifecare.or.jp/MA/>) 2年I組 辻愛理

旬な食材をうまく取り入れて



バランスの良い食事をしよう

栄養新聞

Vol.23

発行日：
2016.2.29.
浦和学院高校
栄養指導委員会



現代版栄養失調

現代版栄養失調とは量をしっかり食べているのに栄養のバランスが悪く栄養失調状態になってしまうことです。次のような食生活をしている人は危険信号です。

- ①ジャンクフードやコンビニ弁当ばかり
(ビタミン・ミネラル不足)
- ②丼ものなど炭水化物中心の食生活
(良質なたんぱく質不足)
- ③お菓子・スイーツばかり
(栄養素がほとんど取れていない)

現代版栄養失調の状態を続けていると、太りやすくなり体調を崩しやすい体質になってしまいます。生活習慣病を予防するためには栄養バランスの整った食事をするのが大切です。これから食欲の秋ですが栄養バランスに気を付けて食事を楽しみましょう。

典拠「食べ過ぎなのに栄養失調!?」現代版栄養失調」を引き起こすNG食生活3つ」
2015/05/26

(<http://nikkancareism.jp/Archives/62479>) 2年D組 野村沙英

栄養指導委員会活動報告

1. 女子栄養大学訪問

6/20(土)、10/17(土)の2日間、栄養指導委員会のメンバーは埼玉県坂戸市にある女子栄養大学を訪問しました。大学では西村先生が講義をしてくださり、みんなメモをとるなどして真剣に聞いていました。講義のテーマは第1回目が「何を、どれだけ、いつ、食べた方がいいのか」というもので、主に朝食に焦点をあてて講義をしていただきました。高校生の時期にどんな栄養素が必要なのか。またそれらをどのくらい食べればいいのか。普段私たちが何気なくとっている食事の内容は正しいのか。など食事の正しい知識を教えてくださいました。講義の中には○×クイズがあったり、自分の昨日の食事内容を書きだして栄養バランスをチェックしたりと楽しく学ぶことができました。第2回目は「食事の栄養バランス」でカロリーを考えたり主食・主菜・副菜・などに分けて自分の食事バランスを見直すきっかけとなりました。翌日には昼休みの放送で講義内容を発表しましたがみなさん記憶にありますか？



パワーポイントを使いながらの講義にみんな真剣に聞き入っていました。高校の授業とは雰囲気が違うので新鮮でした！



今まで知らなかったことが次々と出てきます！今日の講義の内容を家族や周りのお友達に教えてあげましょう！！



蛍光ペンを使って夕食・朝食のメニューを色分けしてみました。主食、主菜、副菜、果物・その他のに分類し食生活のバランスを一目で分かるようにしました。バランスよく食べていたでしょうか？



教室の前には看板を出していただきました！



2. テーブルマナー講座

7/14(火)に女子栄養大学駒込キャンパスにおいてテーブルマナー講座が行われました。こちらは栄養指導委員だけでなく栄養分野に興味のある生徒も参加しました。実際にフランス料理のフルコースを食べながらしっかりとマナーを学ぶことができました。料理を運んでくださったウェイターやウェイトレスの方は専門学校の学生さんで去年まではみなさんと同じ高校生だった方々です。立派に仕事をこなしている姿を見ると自分たちも負けていられないと意欲が湧いてきますね。



また、テーブルマナーと一緒にテーブルに飾るフラワーアレンジメントも一緒に教えていただきました。普段とは少し雰囲気の違う優雅な時間を過ごせたのではないのでしょうか。

