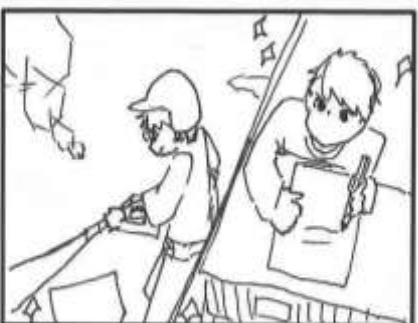
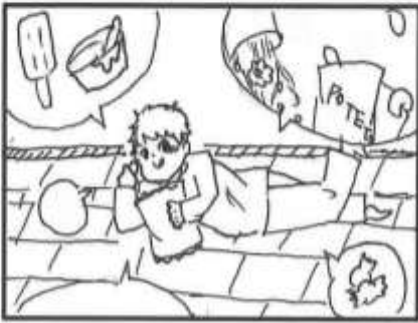


えいよう 劇場



エネルギー源になる食材とその料理

栄養指導委員会では1年を通して食に関わる勉強をしてきました。女子栄養大学に行って大学の先生の授業を受けたり、自分たちのまわりにある食に関する問題点や疑問点を調べました。そこで1年を通して委員が調べたことを栄養新聞で紹介します。まずはエネルギー源になる食材とその料理について紹介します。

エネルギーを得るには「食べる」こと、これに尽きます。食物が体に吸収されてエネルギーとして使われるまでの過程を代謝といいます。そして代謝のもととなるものが「栄養素」です。栄養素といえば「炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル」の5大栄養素を指します。そしてこのうち炭水化物・タンパク質・脂質の3大栄養素が体を動かすエネルギー源となります。

炭水化物・・・体と脳のエネルギー源

主に植物の中で作られて、糖質と食物繊維でできています。炭水化物は消化・吸収されると血中で糖となり、この糖が体や脳の活動に欠かせないガソリンになります。

炭水化物を多く含む食品

- ・イモ類
- ・うどん、そうめんなどの麺類
- ・米、麦、パンなどの穀類

タンパク質・・・筋肉には必須！！体を作る栄養素！！

タンパク質は消化・吸収されると、体の中でアミノ酸に分解されます。アミノ酸は髪、爪、内臓、筋肉の主成分であり、ホルモンや酵素を作るのにも欠かせません。

タンパク質を多く含む食品

- ・肉、魚、卵、牛乳、チーズなどの動物性食品
- ・豆、豆製品などの植物性食品

脂質・・・細胞レベルでの働きを維持する

脂質は人間の生理活動や細胞レベルで重要な働きをするために必要な栄養素です。脳の機能維持や脳や神経、骨などを守るためにエネルギーが使われます。また、食事の消化吸収やビタミンの運搬にも欠かせません。

脂質はその他の2つの栄養素に比べて生み出すエネルギー量が2倍以上あるので脂質を含む食品のとり過ぎには注意しましょう。

脂質を多く含む食品

- ・植物油、マヨネーズ、バター、マーガリン、生クリーム、ナッツ
- ・脂身の多い肉(バラ肉、鶏皮など)
- ・脂ののった魚(トロ、サンマ、ウナギなど)

2年H組 青木楓磨

栄

養

新

聞

Vol.25

発行日：

2016. 12. 20.

浦和学院高校

栄養指導委員会



次に栄養に関する基礎用語です！

五大栄養素について

今回のテーマであるエネルギー源になる食材とその料理のなかで五大栄養素の話がありました。この中でも特に三大栄養素がエネルギー源になるといっていましたがその他のミネラルとビタミンはどんなものなのでしょう。

・ミネラル(無機質)

ミネラルは無機質ともいわれ体の中では作ることができません。そのため食品からとらなければなりません。成長期に必要なものは主にカルシウムや鉄です。

カルシウムが多く含まれる食品

- ・牛乳、チーズ、魚、海藻類など

鉄を多く含む食品

- ・レバー、大豆製品など

・ビタミン

ビタミンは体の中で作ることもできますがそれでは足りないので食品で補わなくてはなりません。ビタミンにはビタミン A、ビタミン B1、ビタミン B2、ビタミン C、ビタミン D があります。

栄養と健康の言葉

1. 味 「塩味」「甘味」「酸味」「苦味」「うま味」の 5 種類があります。この 5 種類を組み合わせると料理の味が構成されています。
2. 糖毒性 糖尿病において高血圧状態の持続がインスリン分泌に影響を与え高血糖を悪化させるといふ悪循環。
3. 乳酸菌・乳酸発酵 乳酸発酵をする微生物のこと。乳酸菌は私たちの食生活に関係します。主な働きは牛乳の脂肪からバターを作ったり、お酒をすっぱくするなどです。
4. 寝る子は育つ 睡眠の中でも徐波睡眠のとき、成長ホルモンを分泌して体の成長と修復を行っている。

2年U組 山本優香

○食育とは何か??? ～多くの種類がある「こ食」～

現代日本の子供の食事を表す「こ食」という言葉がある。「こ」の部分にはいろいろな漢字が当てはまる。

- ・孤食…一人きりの食事
- ・子食…子どもたちだけの食事
- ・個食…自分の好きなものを家族がそれぞれ食べる
- ・固食…決まったものしか食べない
- ・小食…いつも食欲がなく食べる量が少ない
- ・粉食…パンやパスタなど粉を使った主食を好んで食べる
- ・濃食…塩やしょうゆなど濃い味付けのものを好んで食べる

これらの「こ食」が味覚障害を引き起こしているのだという指摘がある。「食」についてその内容だけでなく食べ方について今一度見直すこと、そして子供たちにも食についてもっと興味を持ってもらうことが食育である。

2年V組 久保 直裕

○食べ合わせの悪い食べ物

ここでは科学的根拠のある「悪い食べ合わせ」を紹介し、実は普段口にして定番料理にも意外に相性の悪い組み合わせがあります。

【ほうれん草とベーコン】

ほうれん草に含まれている硝酸は体内で亜硝酸に変化します。この亜硝酸がベーコンに含まれるたんぱく質分解物と反応し発がん性物質が生成されてしまいます。

【焼き魚と漬物】

魚を焼くとタンパク質が分解されジメリアミンという物質が生成されます。このジメリアミンが漬物に含まれる亜硝酸塩と反応するとニトロソアミンという発がん性物質に変化することが分かっています。

このほかにも「天ぷらとスイカ」「人参と大根」などがあります。

2年S組 小松早紀

★栄養指導委員会では季節の食べ物についても調べました★

特に夏場に多い食中毒や夏バテなどは食事の時に少し気を付けるだけで対策ができます！



○夏バテに効く食べ物

ここ数年、年々気温が上昇しています。そこで夏バテに効く食べ物について紹介します。夏バテは暑さに負けて食事を抜いたり、簡単な麺類などで済ませてしまう食生活に原因があります。そこで夏バテに効く食べ物や効果的な食べ物を積極的に取り入れて暑さに打ち勝つ抵抗力をつくりましょう。

【梅干し・レモン・醸造酢など】…クエン酸を多く含み、疲労物質を分解する。

【豚肉・レバー・ウナギなど】…疲労回復効果のあるビタミンB群を多く含みエネルギーの代謝効率を上げる。

【大豆・肉・魚・卵など】…良質なタンパク質を含む。

【きゅうり・ゴーヤ・スイカ・トマト】…利尿効果があり、多くの栄養素を含む。

夏バテに効く食材は夏野菜が多く旬な食べ物を取り入れることは体にとっても良いことが分かりました。また、お酢や香辛料を料理に活用するだけで食欲増進の効果があります。

2年X組 増田桜子

○食中毒の原因と予防

食中毒はその原因となる細菌の種類によって症状が異なります。だいたい0.5時間から8日程度で症状が表れます。主な症状と潜伏期間です。食中毒の起こりやすい食べ物は魚介類、肉とその加工品、そして卵です。特に過熱していない食品や料理に多く見られます。見た目や匂いでは判断することができないので十分注意しましょう。

潜伏期間	主な症状
1～7日	腹痛、下痢、腹部の張り
10～20時間	嘔吐、下痢
6～48時間	発熱、腹痛、下痢

食中毒にかかってしまった場合は医療機関で診察するのが一番ですが家庭で処置をする場合は次の点に注意してください。

1. 体を冷やさない。
 2. 水分を補給し、吐きやすい体勢で寝かせる。
- (水分は脱水症状を予防するためなので水、お茶、スポーツ飲料などがおすすめ)

2年D組 村本蒼 出典「東京都福祉保健局」食品衛生の窓

○食中毒の発生場所

食中毒の発生場所が一番多いのが飲食店です。次いで旅館、家庭の順になっています。原因は食品の放置、温度管理が一番多く次いで手指の保菌となっています。これらから食中毒を防ぐポイントは1食材の取り扱い、2個人衛生、3洗浄・除菌と言えます。

日本での食中毒発生の大部分が細菌性の食中毒です。原因判明率はたったの30%で、原因のわからない事例が多く報告されています。理由としては原因食品を特定する情報が少ないことや原因食品が保存されていないために検査ができないことが考えられます。

冬だからと言って食中毒にかからないということはありませんので食品の取り扱いには十分注意しましょう！

2年C組 上野晴彦 出典 花王707エッショナルサービス会社