

食育だより



2月号

飲もう！
牛乳

鏡原学校給食センター
【鏡原中学校*小祿南小学校】
那覇市鏡原町36番1号
TEL/FAX:098-917-3492

今月の食に関する指導目標

豆の種類やその働きを知ろう

今年(ことし)は2月2日が節分(せつぶん)です。節分(せつぶん)は「季節(きせつ)の分かれ目(わかれめ)」という意味(いみ)で、立春(りっしゅん)の前日(ぜんじつ)をいいます。暦(こよみ)の上(うへ)では、もう春(はる)です。節分(せつぶん)でまく豆(まめ)は「大豆(だいず)」です。大豆(だいず)には、たんぱく質(たんぱくしつ)、脂質(しつしつ)、ビタミン(びたみん)、ミネラル(ミネラル)などが豊富(ほうふ)にふくまれています。また、みそ(みそ)やしょうゆ(しょうゆ)、豆腐(とうふ)や油揚げ(あぶらあげ)など、いろいろ(いろいろ)な調味料(ちようみりようしよくざいへんしん)や食材(じしょくざき)に変身(へんしん)して日本の食(しょく)を支え(ささ)ています。給食(きゅうしょく)でも多用(たよう)していますが、家庭(かてい)でも積極(せつせき)的に大豆(だいず)や大豆製品(だいずせいひん)をとり入れ(とりいれ)ましょう。

大豆とみそ



日本(にっぽん)では昔(むかし)から、まじめ(まじめ)なことや体(からだ)が丈夫(じょうぶ)なことを「まめ(まめ)」と言(い)います。「まめに働(はたら)く」「まめに暮(く)らす」「まめな人(ひと)」…といた言(ことば)葉(は)を聞(き)いたこと(こと)がある人(ひと)も多(おほ)いでしょう。これ(こゝろ)は、豆(まめ)が大変(たいへん)栄養(えいよう)があるもの(もの)として、昔(むかし)から日本(にっぽん)人(ひと)に親(お)しまれ(した)てきた表(あらわ)れでもあ(あ)ります。とくに大豆(だいず)は「畑(はたけ)の肉(にく)」と言(い)われるほど栄(えい)養(よう)豊(ほう)富(ふ)で、さまざ(さま)まな形(かたち)に加工(かこう)されて、私(わたし)たちの食(しょく)生活(せいかつ)を支(ささ)えています。



足りないものを補い合(あ)って



「大豆(だいず)」には、ご飯(ごはん)の米(こめ)に少(すく)ない必須(ひつず)アミノ酸(さん)である「リジン(リジン)」が多(おほ)く含(あ)まれています。ご飯(ごはん)とみそ汁(みそじゆ)の組(あ)み合(あ)わせは、じつ(じつ)は栄(えい)養(よう)学(がく)的にみてもすばら(すばら)しい献(けん)立(たて)な(な)のです。さら(さら)に発(はっ)酵(こう)食(しょく)品(ひん)のみそ(みそ)は腸(ちよう)の調(てう)子(し)を整(ととの)え、免(めん)疫(えき)力(りき)も高(たか)めてくれ(くれ)ます。野(や)菜(さい)やいも(いも)など(など)をた(た)っぷり入(い)れて具(ぐ)だ(だ)くさん(さん)にす(す)ると、1食(しょく)で栄(えい)養(よう)バラン(ばらん)スが整(ととの)いやす(やす)くなります。みそ汁(みそじゆ)を作(つく)るとき(とき)は、だ(だ)し(し)を利(き)か(か)せて塩(しほ)分(ぶん)ひか(か)えめ(め)で(で)いた(いた)だ(だ)きま(ま)し(し)よう。

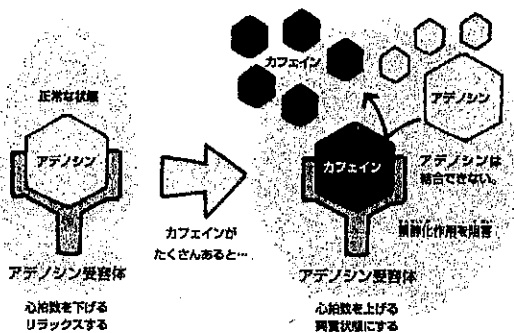
必須アミノ酸…体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸

エナジードリンクにご注意(ちゆうい)を！

中(ちゆう)学(がく)生(せい)は、受(じゆ)検(けん)や試(し)験(けん)に向(むか)けて勉(めい)強(きやう)をが(が)んば(ば)つてい(い)ると思(おも)います。眠(ね)気(き)覚(さ)まし(し)や気(き)分(ぶん)を驚(おど)ろか(か)すた(た)めに安(あん)易(い)にエナジードリンク(エナジードリンク)を飲(の)んだり(たり)して(して)い(い)ま(ま)せん(せん)か。エナジードリンク(エナジードリンク)には、カ(カ)フェイン(フェイン)が加(か)えら(ら)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)す。カ(カ)フェイン(フェイン)は、脳(のう)に作(さ)用(よう)して眠(ね)気(き)を引(ひ)き起(お)こ(こ)すア(ア)デノシン(デノシン)とい(い)う物(ぶつ)質(しつ)と化(か)学(がく)的(てき)な構(こう)造(ぞう)が似(に)て(て)い(い)ま(ま)す。そのた(た)め、カ(カ)フェイン(フェイン)は、本(ほん)来(らい)、ア(ア)デノシン(デノシン)が結(けつ)合(ごう)する脳(のう)の「か(か)ぎ」に先(ま)に入(い)り、ア(ア)デノシン(デノシン)の作(さ)用(よう)をじ(じ)や(や)ま(ま) (阻(そ)害(がい))し(し)ま(ま)す。その結(けつ)果(くわ), 本(ほん)来(らい)は脳(のう)はア(ア)デノシン(デノシン)の(の)はた(た)ら(ら)き(き)で眠(ね)く(く)な(な)る(る)はず(ず)の(の)もの(もの)が、カ(カ)フェイン(フェイン)によ(よ)つて覚(さ)醒(せい)した(した)状(じやう)態(たい)が(が)しば(しば)ら(ら)く続(つづ)く(く)こと(こと)に(に)な(な)ります。これ(こゝろ)がカ(カ)フェイン(フェイン)をと(と)つた(た)とき(とき)に感(あ)た(た)ま(ま)る(る)「頭(あたま)がス(ス)ッキリ(り)する」作(さ)用(よう)の正(せい)体(たい)です。

し(し)か(か)し、カ(カ)フェイン(フェイン)をと(と)り(り)す(す)ぎ(ぎ)ると、脳(のう)な(な)ど(ど)の中(ちゆう)枢(しゆ)神(しん)経(けい)系(けい)だ(だ)け(け)で(で)なく、消(しょう)化(か)器(き)系(けい)にも刺(し)激(げき)を(を)与(あた)えず(ず)で(で)し(し)ま(ま)う(う)ので、め(め)ま(ま)い(い)・心(しん)拍(ぱく)数(すう)の増(ぞう)加(か)・興(きよう)奮(ふん)・不(ふ)安(あん)・不(ふ)眠(みん)な(な)ど(ど)の症(しやう)状(じやう)が(が)現(あら)わ(わ)れる(る)こと(こと)が(が)あ(あ)ります。重(じゆう)篤(とく)な(な)場(ば)合(あ)い(い)は、死(し)亡(わう)して(して)し(し)ま(ま)う(う)こと(こと)さ(さ)え(え)あ(あ)る(る)ので(で)す。

カフェインが作用するしくみ イメージ図



ただ、同じ量(りやう)のカ(カ)フェイン(フェイン)をと(と)つた(た)として(して)も、眠(ね)気(き)が(が)覚(さ)める(る)人(ひと)、と(と)くに(くに)変(へん)化(か)の(の)ない(ない)人(ひと)、下(げ)痢(り)にな(な)って(て)し(し)ま(ま)う(う)人(ひと)な(な)ど、影(えい)響(きやう)の種(しゆ)類(るい)や程(てい)度(ど)は(は)さま(さま)ざ(ざ)ます。カ(カ)フェイン(フェイン)に對(たい)する(する)体(たい)の反(はん)應(おう)に(に)は(は)個(こ)人(じん)差(さ)が(が)大(おほ)き(き)、健(けん)康(かう)に(に)及(およ)ぶ(ぶ)影(えい)響(きやう)を(を)正(せい)確(かく)に(に)評(ひやう)価(か)する(する)こと(こと)は(は)難(がた)しい(しい)た(た)め、日本(にっぽん)では(では)カ(カ)フェイン(フェイン)を(を)1日(いちにち)に(に)ど(ど)れ(れ)だ(だ)け(け)と(と)つ(つ)て(て)よ(よ)い(い)の(の)か(か)とい(い)う(う)基(き)準(じゆん)が(が)ま(ま)だ(だ)設(せつ)定(てい)さ(さ)れ(れ)て(て)い(い)ま(ま)せん。疲(つか)れて(て)し(し)ま(ま)った(た)とき(とき)に(に)は(は)カ(カ)フェイン(フェイン)をと(と)つ(つ)て(て)無(む)理(り)を(を)する(する)の(の)で(で)なく、い(い)った(た)ん(たん)机(き)を(を)離(はな)れ(れ)、ま(ま)ず(ず)は(は)な(な)る(る)べ(べ)く(く)体(たい)を(を)休(やす)め(め)ま(ま)し(し)よう。十(じゅう)分(ぶん)な(な)栄(えい)養(よう)と(と)睡(すい)眠(みん)をと(と)つ(つ)て(て)体(たい)力(りき)を(を)回(わい)復(ふく)さ(さ)せ(せ)、脳(のう)にも(も)十(じゅう)分(ぶん)な(な)栄(えい)養(よう)を(を)補(ほ)給(きゅう)して(して)、本(ほん)当(たう)に(に)す(す)つき(き)り(り)した(した)気(き)持(も)ち(ち)で(で)「全(ぜん)集(しゆ)中(ちゆう)」して(して)取(と)り(り)組(ぐ)む(む)。そ(そ)れ(れ)が(が)一(いち)番(ばん)大(だい)事(じ)です。