



食育だより

平成30年12月12日
八丈町立富士中学校
No.8
～毎月19日は食育の日～
食育リーダー 武井 祐里佳

今年も残りわずかです。冬の寒さに負けない体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高め、体の中から温めることが大切です。今月は寒さに負けない食生活についてです。食事以外にも運動と睡眠をしっかりととりましょう。

12月の食育目標 寒さに負けない食生活を送ろう

寒さが厳しくなると、体の冷えやウイルスなどによって、かぜをひきやすくなります。かぜをひきにくくするためには、規則正しい生活で体力の低下を防ぐとともに、食事等で体を温め、かぜのウイルスに負けない丈夫な体をつくりましょう。

寒さに負けないための栄養素



たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させ、丈夫な体をつくります。

【たんぱく質を多く含む食品】

肉、魚、卵、大豆、大豆製品など

ビタミンA

皮膚や、のどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

【ビタミンAを多く含む食品】

緑黄色野菜、レバー、卵黄など



ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体内にたくわえておくことができないので、毎日とることが大切です。

【ビタミンCを多く含む食品】

果物、野菜、いも類など



炭水化物

寒さに体温を奪われてしまわないよう、熱をつくり、体を温めます。

【炭水化物を多く含む食品】

お米、パン・麺類（小麦）、いも類など



脂質

炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。摂り過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。

【脂質を多く含む食品】 油、バターなど



体を温める食材があるのを知っていますか??

どんな食材?

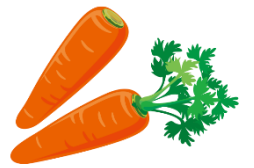
- ・冬が旬 ・水分が少ない(さつまいもなど)
- ・寒冷地で育つ(小松菜など) ・暖色系
- ・地中で育つ(根菜類) ・発酵食品(納豆・キムチなど)

冬が旬の食材ってなんだろう(一部紹介)

にんじん…漢方では、にんじんは内臓を温め、血を補う効果があるといわれています。

体が冷えやすい方は積極的に食べるようにしましょう。

にんじんには、β-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは、皮のすぐ内側に多いのでなるべく皮を薄くむくか、皮ごと料理するようにした方が効果的に栄養をとることができます。また、β-カロテンは、脂質性のビタミンですので、油を使って調理すると吸収率が3~10倍も高まります。にんじんには、体を温めるほか、免疫力強化、がん予防、美肌効果、かぜ予防、眼病予防、高血圧予防などあります!



タマネギ…玉ねぎには特有の香りのもととなる硫化アリルが含まれており、

血液をサラサラにする働きがあります。また血管が若返り、動脈硬化や高血圧を防ぎます。この硫化アリルには、殺菌、防腐、発汗、利尿、解毒などの作用ももつので、余分な水分を出して、体を温める効果があります!



その他にもまだまだあります…

だいこん・白菜・パセリ・ブロッコリー・
カリフラワー・春菊・小松菜・ねぎ
・ほうれん草・かぶ・ごぼう・セロリ
・じゃがいも などなど

画像: キッコマンHPより

冬にぴったりのレシピを紹介します。

けんちん汁

材料と分量(1人分)

けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の郷土料理になっています。

2年生が来週の調理実習で作ります。



けんちん汁のとうふのかわりにふた肉を入れ、みそで調味すると、とん汁ができます!

とうふ(木綿)	30g(短冊切り)	だいこん	20g(いちょう切り)	さといも	20g(輪切り)
にんじん	10g(いちょう切り)	ごぼう	10g(ささがき)	こんにゃく	10g(手でちぎる)
ねぎ	3g(小口切り)	しょうゆ	3ml(小1/2強)	塩	1g(小1/2弱)
だし	150ml+20ml (蒸発分)	油	2ml(小1/2弱)	ごま油	2ml(小1/2弱)

1. 材料を切り、ささがきにしたごぼうの変色を防ぐため、水につけておく。
2. なべに油とごま油を熱し、さといも、ねぎ以外の野菜とこんにゃくを炒める。
材料に火が通ったら、とうふをくずして入れ、いためる。
3. 水を加え強火で煮て、沸騰したら火を弱めてあくをすくい取る。次に塩とさといもを入れ、約15分間煮る(時間を見て調整する)。
4. 材料がやわらかくなったら、しょうゆとねぎを入れる。沸騰したら火を止め、わんに盛る。

*調理時間が短いので、火を通りやすくするために材料は薄く切ると良い。

しょうがにも体を温める作用があります。すりおろしたしょうがを入れるのもオススメです!