

# 食は人を良くする

ひとよ

2021.2

北中学校 食育だより

発行 栄養教諭 加藤

豆まきが行われる「節分」は例年、2月3日ですが、今年は暦のずれの影響で1日早まり、124年ぶりに2月2日となります。「節分」は「立春」の前日とされています。

節分でまく豆は「大豆」

**大豆** 日本では昔から、まじめなことや体が丈夫なことを「まめ」と言います。「まめに働く」「まめに暮らす」「まめな人」・・・といった言葉を聞いたことがある人も多いでしょう。これは、豆が大変栄養があるものとして、昔から日本人に親しまれてきた表れでもあります。特に大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富で、さまざまな形に加工されて、私たちの食生活を支えてくれています。



大豆のおもな栄養素とはたらき

- \*たんぱく質: 血・筋肉・内臓など、体の組織をつくる
- \*カルシウム: 骨や歯をつくる 細胞間の情報伝達に関与する
- \*食物せんい: 腸内環境を整える

**ごはん」とみそ汁** 「大豆」には、ごはん(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。ごはん」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です。さらに発酵食品である「みそ」は腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具だくさんにすると、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」をきかせて塩分控えめで作ってみましょう。

## みその種類

大きく分けると「米みそ」「麦みそ」「豆みそ」の3種類ですが、原料や熟成具合など、地域によってさまざまなみそが作られています。



## 「手前みそ」とは?

昔は家ごとに自家製のみそを作ることが多く、その味を自慢していました。そこから、自分のことを自分でほめるときに「手前みそ」を使います。



## 試験に向けて、食生活に気をつけて!

### 必食! 朝ごはん

脳が体重に占める割合は2%ほどですが、そのエネルギーの消費量は体全体の2割近くに達します。脳が毎日たたくよう、朝ごはんをエネルギーチャージをしましょう。



### 励行! 手洗い

かぜなどの原因となるウイルスはまず手につき、そこから口や粘膜を通して体内に侵入するケースが多く、外出後や食事の手洗いはとても有効な予防法です。せっけんを使って、しっかりと洗ってください。



### 食べて勝つ!

試験のプレッシャーだけでなく、寒さからの体はストレスを受けています。野菜や果物に多いビタミン類は体がストレスとたたかうための大切な栄養素です。毎日、意識して野菜や果物をとり、ストレスに負けない体づくりを心がけましょう。



### 食事で朝型にリセット!

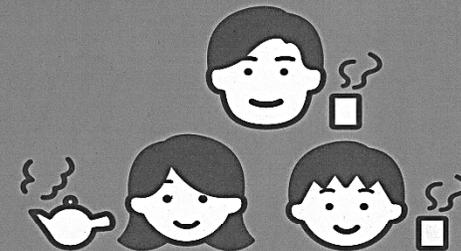
試験は朝から、生活が夜型になっていませんか? 早めに朝型にもどしましょう。夜食をどうしてもとりたいたときは消化のよいものを選びます。早起きをして朝の光を浴び、朝昼夕の3食を規則正しくとるようにすると、朝型に早くもどせますよ。



## 日本茶をいただきました!!

農林水産省による国産農林水産物販売促進緊急対策事業の一環として、日本茶業体制強化推進協会による日本茶配布事業を推進するため、大阪府茶業協同組合から「日本茶」をいただきました。お茶を飲みながらお茶の「歴史」「効能」「産地」「活用術」「おいしい淹れ方」など、下のQRコードから検索してみてください。日本茶の素晴らしさを再認識する機会にしてみたいはいかがでしょうか。

## Japan Tea Action



日本茶には、美容や健康をサポートする機能やリラックス効果など、日々の暮らしを楽しく健やかにするチカラがあります。そんな日本茶の素晴らしさを再認識していただく運動が「Japan Tea Action」です。多くの人が不要不急の外出自粛を余儀なくされ、「ステイホーム」が長期化している今こそ、日本茶に秘められた健康パワーで、日本のみならず世界中に心安らぐ時が訪れますように。

Let's Relax! Drink Japan Tea!

## 身体にも心にもやさしい「日本茶」の魅力再認識!

リラックス効果でおうち時間を快適に



お茶特有の旨味成分・テアニンには、緊張や不安、イライラなどを鎮め、心身ともにリラックスした状態に導くヒーリング効果があります。お茶を飲むとほっとするのはこのおかげ。ストレス緩和や、睡眠の質を改善する効果も期待できるといわれています。

強い抗酸化作用を持つカテキンや、コラーゲンの生成を助けるビタミンCは、美肌にもアプローチ! アンチエイジングの心強い味方です。

ダイエットや生活習慣病の改善が期待できるなど、お茶には美容と健康をサポートするチカラがいっぱい!

お茶でダイエット&アンチエイジング?



他にも色々なお茶の話をしています。/

Japan Tea Action  
詳しいお話はコチラ

