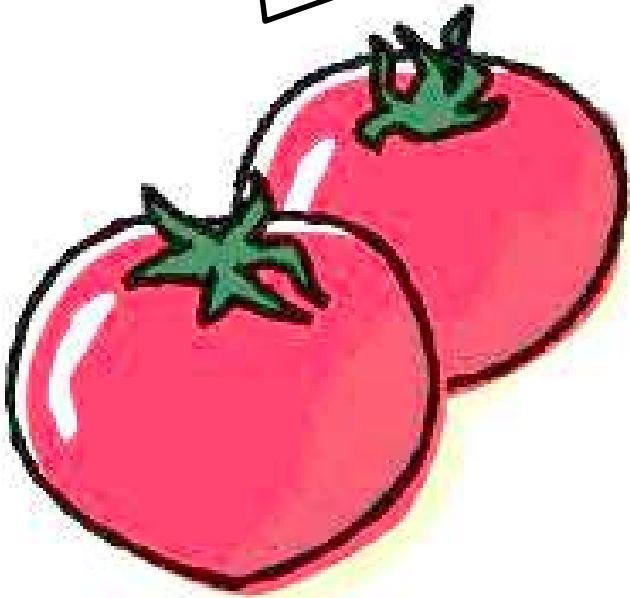


## 意外！？実は危険な食べ物！！



### ←トマト

トマトで健康を害するなんて、ちょっと意外かもしれませんが危ないんです。トマトのここには気を付けてください。

- ・まだ青いトマト
- ・トマトの茎や葉

これらにはトマチンという物質が含まれています。このトマチンは、植物としてのトマトが害虫を寄せつけない、虫よけのための成分であると考えられているそうです。

当然、たくさん摂取してしまうと人体にも影響があるようです。腹痛や下痢などを引き起こすことがあるので注意が必要です。

### →ジャガイモ

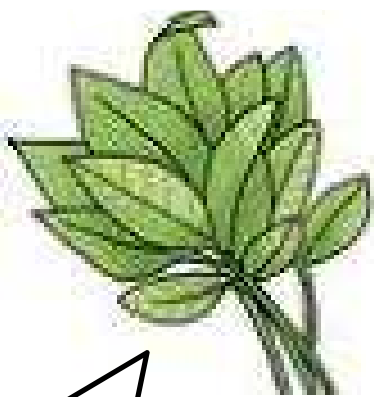
ジャガイモの芽を食べるとお腹が痛くなる  
と聞いたことがあるのでは？実はこの原因で  
あるソラニンは芽だけに含まれているのでは  
ないのです。ジャガイモの皮、あるいは緑がか  
った色のジャガイモには、比較的多くのソラニ  
ンが含まれていることがあります。また、自宅  
で栽培したような小型のジャガイモにもソラ  
ニンが多いうので気を付けましょう。  
※古くなったジャガイモは絶対に食べないで  
ください！



《二年H組 大村竜幸》

参考…美レンジャー <http://www.biranger.jp/archives/61595>

ネバネバ♪  
おいしい♪



モロヘイヤはゆでたり切ったり  
するとねばりが出ておいしいです。  
納豆に、軽くゆでてみじん切りに  
したモロヘイヤを混ぜるだけでも  
栄養価がアップ！！

参考…JA全農やまぐち モロヘイヤの栄養  
[http://www.yc.zennoh.or.jp/web/shoku/0306\\_2.html](http://www.yc.zennoh.or.jp/web/shoku/0306_2.html)

「やさいの王様」という異名を持っているモロヘイヤは栄養価の高い野菜として有名です。ミネラルやビタミンを豊富に含んでいるので、外食やインスタント食品が多い現代人にはおすすめの野菜といえます。モロヘイヤは、老化の原因である活性酸素の働きを抑える効果のあるカロチンの含有量が野菜の中ではトップクラスです。細胞の老化を遅らせて、血管や粘膜を丈夫にしてくれます。日本人に不足しているカルシウムを多く含んでいることでも有名です。カルシウムとビタミンKで、骨粗しょう症を予防し、また、イライラも抑えてくれます。ビタミンCも多く含まれていて、ともに含まれている鉄分の吸収を助けるため、貧血や息切れなどの改善にも役立ちます。また、免疫力を高める効果もあります。食物繊維も多く、便秘の改善、発ガン性物質を体外に排出するのに役立つだけでなく、コレステロールの吸収を抑え、糖尿病や動脈硬化を予防します。

モロヘイヤは、刻むとムチンという成分が出て、ネバネバするので、離乳食として幼い頃よく食べました。ムチンは糖の吸収を遅らせるので、糖尿病の予防に効果があるといわれています。また、胃壁を保護し、胃のトラブルを予防します。

このように、モロヘイヤは私たちの健康維持にとっても役立つ野菜といえると思います。≪二年F組 深井彩生≫

# 食べよう、朝ごはん！

今回、ここでお伝えするのは朝食の大切さについてです。「食欲がない」「時間が合わない」といった理由で朝食を食べないひとがいるかと思いますが、朝食は一日のスタートの活力としてとても大切なものです。その理由を挙げてみましょう。

## ① 脳を活発に働かせるため

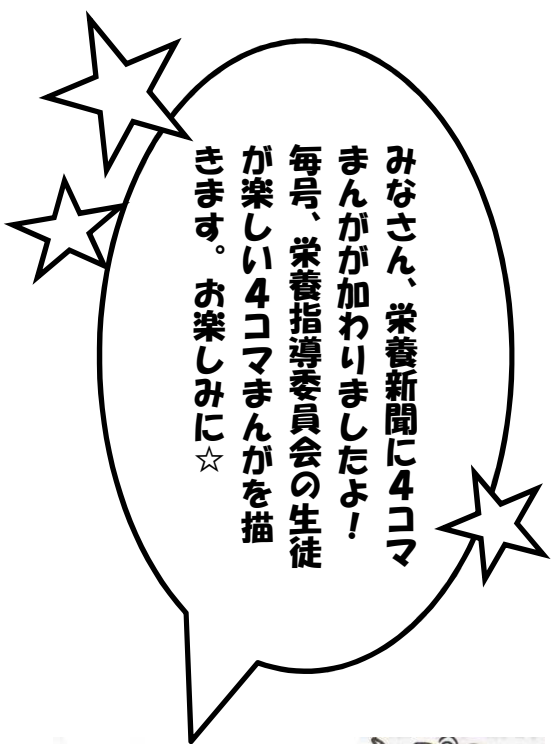
脳はエネルギー消費が大きく、夜寝ている間にも消費するため、朝食を食べないと脳にエネルギー源であるグルコース(ブドウ糖)がいきわたらず、脳が活発に働けません。そのため、目覚めの悪い状態になる、集中力が低下する、判断力が鈍るといった状態になるのです。グルコースが脳に供給されることで脳は目覚め、集中力や学習能力などのアップに繋がります。そのため**朝食は全身のウォームアップ**といえるでしょう。

## ② 睡眠によって下がっている体温を上げるため

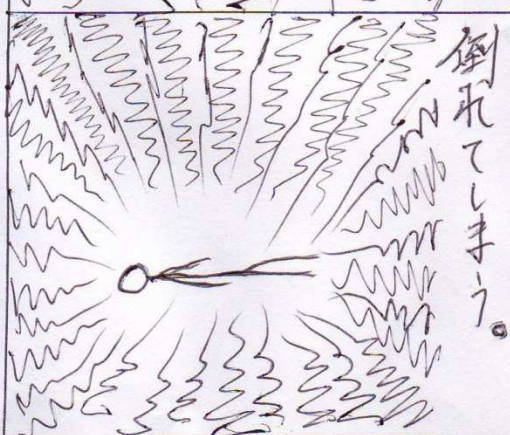
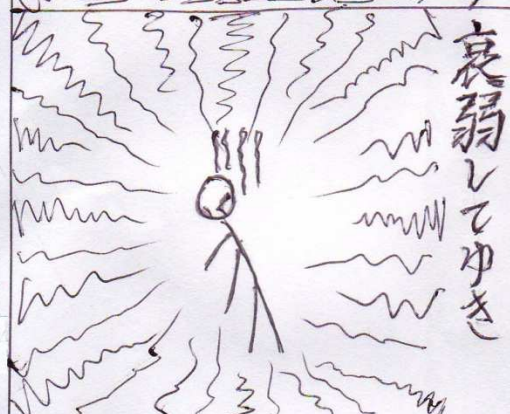
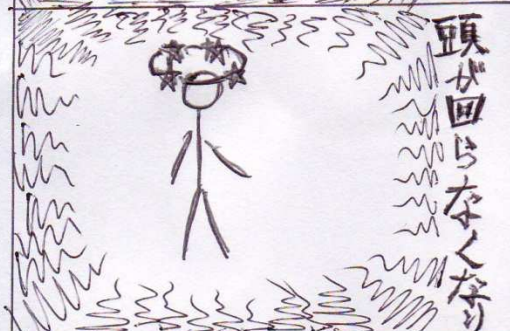
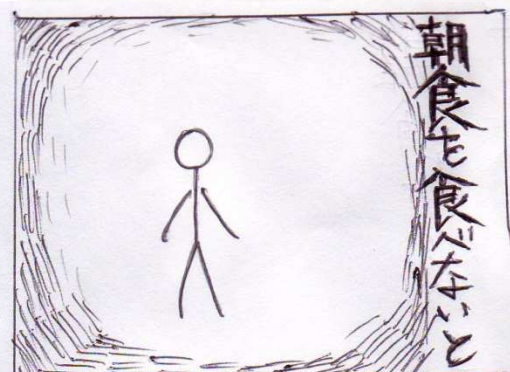
夜、寝ている間に下がっている体温を上げるために朝食が大切です。朝食を食べることによって体温が上がり、脳や体が活発になります。

## ③ 体内時計のリセット

体に朝が来たことを教え、体内時計をリセットする働きがあります。体内時計は朝になったら起きる、夜になったら眠たくなるリズムをつくるのに大切です。しかし、夜食や寝る直前に食事を摂ると消化が進まず、朝起きたときに食欲がわきません。結果、朝食が食べられず、その後の食事時間がずれてしまい、また夜遅くに食事を摂るという悪循環になってしまいます。これを断ち切るために、夜食などは控えましょう。(下段へつづく)



## 知ろうと劇場



ペンネーム：U

## 告知！

白翔祭の日は第3校舎1階に寄ってみよう！

3年生は「世界の給食事情」という研究テーマにもとづいて、白翔祭で発表します。白翔祭の9月28日・29日、**第3校舎1階にて研究発表をしているので足を運んでみてください。**

栄養指導委員の1年生は校舎内に自分たちで作ったポスターを貼ったので見てみてください。2年生はテーマごとに分かれて栄養新聞を作っています。

《 2年R組 金木千春 》

他にも、朝食を摂らないと、

・疲れやすくなる。 ・肥満になりやすい。 ・イライラしてしまう。

こういったことが挙げられます。朝食はしっかり摂りましょう！ 三年丁組 山本真維

※参考・・・「朝食の大切さ」

<http://www.h2.dion.ne.jp/~haruk/kyusyokutayori/5.asamesi.htm>

「朝食ってなぜ大切？」

<http://beautyhealthy.web.fc2.com/tyousyoku.html>