

女子栄養大学訪問

例年、栄養指導委員会で毎年 2 回行っていた女子栄養大学の訪問ですが、今年は 1 回となり、6 月 30 日(土)に訪問し、栄養に関する授業を受けました。毎年授業を担当してくださっているのは女子栄養大学実践食事管理研究室の西村早苗先生です。

今回は自分の食べた朝食メニューを思い出しながら、きちんとバランスの良い食事がとれているのか「毎日の食生活を見直す」授業でした。どの食べ物が主食、主菜、副菜なのかをパネルを使いながら整理をし、西村先生に解説をしていただきました。授業後はみんなで女子栄養大学の学食で栄養バランスの考えられた食事をとりました。



《感想・まとめ》

栄養やカロリーなどについて深く考えたりすることなく過ごしてきたので、今回の講義はとても有意義な時間になりました。

一日に必要なカロリーを摂取することは大変で、運動部は一日に 3500 キロカロリーも必要だということに驚きました。朝・昼・夜の三食だけでは難しい人は、食を補う「捕食」で必要な栄養素を補うとよいそうです。

高校生は、食習慣の自立期で、勉強と部活動の両立を頑張るためには、しっかりと食事をして、勉強と体づくりをする必要があります。そのため、毎日食事をしっかりとったほうがよいと思いました。特に朝食の大切さはみんな考える必要があると思います。一日のエネルギーをまずは朝食からとることで元気に動けると思いました。

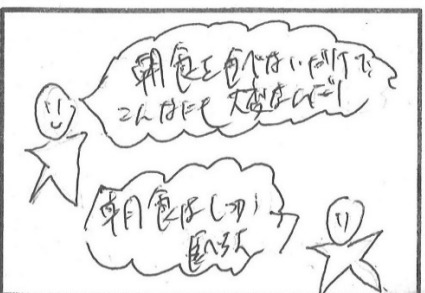
学食のうどんも塩分をおさえた味になっており、美味しかったです。他のメニューも栄養を考えたものになっていました。

今回の講義で習ったことを考えて、普段の生活で栄養素やカロリーを気にしながら生活していこうと思いました。

皆さんも栄養を気にしてみてください。

2M 大塚 生吹

2P 北村 颯光



2T 比佐 光希



夏バテ防止のレシピ

夏バテとは・・・だるさと疲労感があり、食欲不振になる。

夏バテが起こる原因

- 1 室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 2 高温多湿の環境による発汗の異常
- 3 熱帯夜による睡眠不足

夏バテに効く栄養素4つ

たんぱく質・ビタミン B・ビタミン C・ミネラル



レバー・うなぎ・枝豆・パプリカ・レモンなど・・・



夏バテ解消レシピ
ナスとトマトのさっぱり和え

これで今年の夏も乗り切りましょう！！

参考文献: <https://takeda-kenko.jp/>

<https://woman.mynavi.jp/article/170727-3/2/>

2C 池ヶ谷 なぎさ

きのこについて



夏休みが終わると秋ですね。ここでは、秋の味覚であるきのこの特集です。食べられるきのこを見極めて、美味しく食べましょう!!

◎食べられるきのこ◎

90種類あると言われていますがその中で、皆さんがあまり聞いたことのないきのこを3種類紹介します。

*オオツガタケ

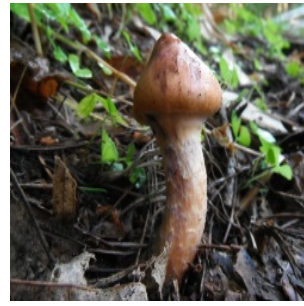


色・形はシイタケに近い。夏～秋にかけて食べられています。

《食べ方》

汁物・煮物・炒め物など。くせがなく、歯切れが良いので、色々な料理に合いやすい、便利なきのこです。

*クギタケ



色・形はマツタケに近い。夏～秋にかけて食べられています。

《食べ方》

汁物・揚げ物・炒め物など。火を通すと黒ずみますが、サツマイモと一緒に煮ると美味しく食べることができます。



*タモギタケ



色は黄色。夏～秋にかけて食べられています。

《食べ方》

汁物・炒め物など。ポタージュの材料に使われています。

参考文献:

http://www.kinoko-zukan.net/sp/edible_mushroom-pho

2J 大沢 岬平

他にもたくさん食べられるきのこがあります。90種類チャレンジしてみてください。

×食べられないきのこ×

食べると危険な毒きのこを5つ紹介します。

×ドクツルタケ



別名「殺しの天使」。エレガントな姿からは想像できない毒を持つ。口にして数日間から一週間で苦しみが与えられる。肝臓や腎臓をスポンジ状に破壊する。

×クサウラベニダケ



食用きのこ「ウラベニホテイシメジ」と同じ時期・環境に混ざって発生。一見普通の見え目なので判別が難しい!! ベテランのきのこハンターでさえ判別が難しいそう。嘔吐や下痢、腹痛を引き起こす。

×シャグマミガサタケ



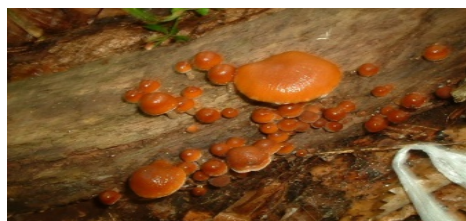
まるで脳のような見た目。どう見ても食べられない!! 猛毒。吐き気や腹痛を引き起こし、出血してしまう。気化したものを吸い込むだけでも中毒になる。

×カエンタケ



わずか5cmだが毒を持つ。とにかく赤いのが特徴!! 発熱、運動機能障害や言語障害、さらに後遺症も残るような毒。

×コレラタケ



感染症のコレラに似た症状を引き起こす。毒きのことしての注意喚起のために、「コレラ」の称号を得た。毒が強い!! 加熱しても毒は残る。

これらのきのこは絶対に食べてはいけません!! 山などで見かけても、決して食べないようにしてください。

参考文献

<http://karapaia.com/archives/52038554.html>

2L 仲元寺 輝弥