

女子栄養大学で勉強してきました！その2

栄養新聞

vol. 15

発行日：
2013. 12. 20.
浦和学院高校
栄養指導委員会



こんにちは、栄養指導委員会です。今回は、十月五日に行われた女子栄養大学の講義に参加してきました。今回のテーマは「食事の適量・バランス」についてです。

前回の講義で、食事は主に主食・主菜・副菜の三つに分かれ、それらの三つをバランス良く摂ることが大切ということを学びました。今回は、それらの食材をどのくらい摂れば良いのか紹介します。

まず主食です。白いご飯は、どんなおかずとも合い、栄養バランスが取りやすいのが特徴ですが、摂り過ぎには注意しましょう。

次に主菜です。野菜炒めなどたくさん食材が入っている料理は、その料理に入っている食材の量によって（主菜か副菜か）決まります。例えば、玉子焼きは卵一個使われていなければ主菜にはなりません。料理のサイズに気を付けて摂り過ぎないようにしましょう。

最後に副菜です。野菜は一日三五〇グラムが目安です。一皿七〇グラムで一日五皿摂れると良いです。毎食たっぷりの一品、または組み合わせると二品摂れると良いでしょう。

今回の講義を受けて、改めて自分の食べている食材の量やバランスを見直すことができました。女子栄養大学で学んだことを生かしてこれからの食生活をもっと良くしていきたいです。

《二年M組 海老原幸乃》

復習1：1日に必要なエネルギー 【推定エネルギー必要量】

15～17 歳	(kcal)		
身体活動レベル	I	II	III
	低い	普通	高い
男性	2450	2750	3100
女性	2000	2250	2500

1食あたり 男性 900kcal, 女性 600~700kcal

前回の女子栄養大学訪問では、主食・主菜・副菜を分類する学習活動を行いました。今回はさらにステップアップして、料理を主食・主菜・副菜に分類した後カロリーの高い順に並べるグループワークをしました。1クラスにつき1人の栄養指導委員ですが、共同作業を重ねる中でチームワークが良くなってきているようです。

復習2：主食・主菜・副菜とは

- ・主食…エネルギーになる、米・パン・麺など。
- ・主菜…良質なたんぱく質が豊富な豆類・肉・魚など。
- ・副菜…ビタミンなどがたくさん入った野菜やイモなど。

お弁当は主食3：主菜1：副菜2

今回も講義後に女子栄養大学の食堂で定食を食べました。女子栄養大学の学食メニューは味がいいのはもちろんのこと、授業で学んだ通りの理想的な栄養バランスでした。写真にある通り、小鉢をプラスするとたくさんの種類の野菜を摂ることができます。家庭でも参考にしたいですね。



体を温める食べ物

こたつでみかんの季節がやってきました。冬といえばあたたかいものを口にしたいものです。おみそ汁に鍋、おでんもそうですね。でも、そもそも体を温める食材、逆に冷やす食材があるのをご存知でしょうか。一般的には、夏野菜は体を冷やし、冬野菜は体を温めると言われています。

・体を冷やす野菜…トマト・レタス・きゅうり・なすなど

・体を温める野菜…だいこん・かぶ・ごぼう・白菜など

身体を温める野菜には地下で育つ根菜類が多いです。逆に体を冷やす野菜は地上で育つものが多いです。

〈なぜ、野菜が体を温めるのか〉

本来野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え性に効果があるといわれているもので、ビタミンEは血行を良くするはたらきと、体内のホルモン分泌を調節するはたらきがあります。

また、ビタミンCには血液の主要な材料となる鉄分の吸収を促進、毛細血管の機能を保持するはたらきがあります。

冬野菜に限らず、ビタミンCを含む果物やビタミンEを含む穀物や豆なども体を温める食べ物なのです。

体を温める食材としてねぎやしょうが、とうがらしなども忘れてはなりません。これらには血行を促進する効果があり、体を温めます。みなさんご存知でしょうか、簡単に紹介させていただきます。

ねぎ…ねぎ特有の辛味のアリシンは血行を良くし、体を温める作用があります。また、葉の部分にはカロチンやビタミンCが含まれ、風邪予防に効果あり。

しょうが…辛味成分であるショウガオールには発汗を促す作用があり、冷え性だけでなく、風邪の初期症状の緩和に効果あり。

とうがらし…辛いものを食べると体が熱くなる。その代表がとうがらし。カプサイシンといわれる辛味成分に体を温める効果あり。

冬はお鍋やおみそ汁などに温野菜+αでねぎやしょうがなどを入れてみてはいかがでしょう。また、生野菜は性質に関係なく体を冷やすので、なるべく煮たり蒸したりした方がよいです。冷え性の方は体を温める食べ物を意識して積極的にとりましょう。冬の寒さに負けず部活や勉強、受験をがんばりましょう！身体を冷やすものは煮物やスープなど火を通して温野菜にして食べるといいですよ！

《二年D組 宮城沙由花》

◆参考…・health クリック「体を温める野菜 冷やす野菜」<http://www.health.ne.jp/library/3000/w3000604.html>

・身体を温める野菜 体を温める食事 <http://www.mizuhos.com/annatabekata/atk74.html>

お笑い劇場



ペンネーム： 梓蘭



栄養指導委員三年生は白翔祭の活動を以て委員会の仕事を終了しました。白翔祭では左の写真のように、世界の給食についてまとめて掲示しました。各国の特色が出ていて充実した発表でした。三年生、おつかれさま、ありがとう。

＊活動報告＊

三年生は栄養指導委員会の活動は終わってそれぞれの進路に向けて頑張っています。というわけで、栄養指導委員会は今、一年生と二年生で活動をしています。二年生は栄養新聞で色々なことを書いており、冬の季節にぴったりの内容もありますのでぜひ見てください。《二年J組 土屋竜》