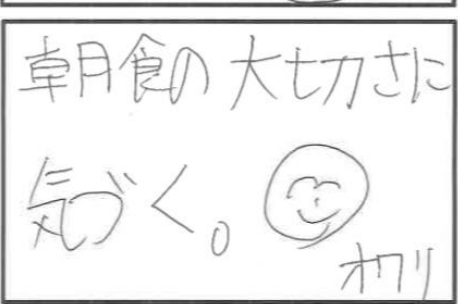


えいよう☆ 4コマ劇場



2T 加藤 杜真 2V 小林 千紘

女子栄養大学訪問

毎年1回、栄養指導委員会で行っている女子栄養大学の訪問ですが、今年6月15日(土)に訪問し、栄養に関する授業を受けてきました。今年授業を担当してくださっているのは女子栄養大学国際協力学研究の衛藤久美先生です。

今回は自分の食べた食事の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、衛藤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。手作りのふりかけもありました。



《感想・まとめ》

私は、女子栄養大学での講義を受けるために委員会に入ったので充実した講義を受けることができ、とても楽しかったです。また、バランスの良い食事を摂ることがいかに大切か分かったので今後の生活に活かしていきたいなと思います。

2P 藤澤 早夏

朝ごはんの大切さをまた改めて知ることができて良かった。また、今まで深くは知らなかったエネルギーの摂取量や食事バランスについて知ることができて良かった。これからの食事に活かしながら家族や、友人に伝えていこうと思う。

2J 澁谷 美樹

栄 養 新 聞

Vol.36

発行日:
2019.7.20
浦和学院高校
栄養指導委員会

夏バテ防止のレシピ

切って乗せるだけ!

～オクラとトロロのそぼろ丼～



☆材料☆

- ・そぼろ(豚または鶏)・適量
- ・オクラ・5～6本
- ・トロロ・適量
- ・ご飯・適量
- ・みょうが・1～2個
- ・わさび・適量

●オクラ

- ・ムチン(粘り成分)・・・胃を保護する働きを持っています。(山芋にもムチンが含まれ食物繊維と同じ働きをして滋養強壮効果が期待できます!)
- ・ビタミンB・・・疲労回復効果があります。(ビタミンBが不足すると集中力も低下します!)

●みょうが

- ・アルファピネン(独特な香りのもと)・・・消化の促進効果があります。(眠気を覚まし集中力の維持に!)
- ・シニグリン(辛味成分)・・・食欲を増進し消化を助ける働きがあります。

参考文献: <https://cookpad.com>

2B 野中 亮太 2C 塩入 梓矢 2D 梶村 光太郎

熱中症



★熱中症予防の為の食事★

夏場はどうしても食が細くなって、そうめんのような食べやすいものだけ食べてしまいますよね。そうめんを食べるのもいいのですが、そうめんは炭水化物になりますので、それをエネルギーに変えるビタミンB1がないと体は疲れる一方です。ビタミンB1は豚肉や豆腐、味噌といった大豆製品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれていますので一緒に食べるようにしていきましょう。また免疫力を高めてくれたり、ストレスへの抗体を作ってくれるビタミンCも夏場は特に積極的に摂っていくことをおすすめします。

★塩分の摂り方★

熱中症にならない為に水分と塩分を適度に摂取することが大切だと言われています。では夏場の料理の味付けは塩をいつもより多めに入れたらいいのでしょうか？汗をだらだらとかいた日は少し意識するといいますが(ただし本人の体調を考えながら適度に)、一日中涼しい部屋で過ごしたり、あまり汗をかかない場合は塩分を意識しすぎると過剰摂取になり高血圧の原因にもなりかねません。塩での味付けを意識するというよりは味噌や醤油、塩麹など発酵調味料をうまく活用して味付けをしてあげると塩分も摂り過ぎず、体にも優しい料理になると思います。

★運動時★

激しい運動や長時間のウォーキング、外で体力を使う仕事をした後などたくさん汗をかいた時は塩分が体から出ていき、ミネラルバランスがくずれている状態になります。そのまま運動や作業を続けると熱中症になる可能性が高いですので、なるべくこまめに吸収率の高いスポーツドリンクや塩飴で適度な塩分と水分を補給するようにしましょう。

納豆とオクラのネバネバ和え

《材料(一人分)》

・納豆1個 ・オクラ2本 ・大根2cm幅 ・みょうが1本 ・ベビーリーフ適量 ・醤油小さじ2 ・わさび適量 ・レモン果汁大さじ1

《つくりかた》

- 1 ボウルに、納豆、醤油、わさび入れませあわせる。オクラを小口切りにする。大根をすりおろす。みょうがを千切りにする。
- 2 器にベビーリーフ、納豆、オクラ、大根、みょうがをのせ、レモン果汁を回しかける。

※刻んだモロヘイヤを入れると更においしくビタミンB1も摂取でき熱中症予防に効果的です。

参考文献: <https://www.netsuzero.jp/dietitian> 2Q 磯田 紬 2R 川本 みつき 2S 加藤 幸沙子

食中毒

食中毒とは、食中毒を起こすもととなる細菌やウイルス、有毒な物質がついた食べ物を食べることによって、げいや腹痛、発熱、吐き気等の症状の事です。食中毒の原因によって、病気の症状や食べてから病気になるまでの時間は様々です。時には命にも関わるとても恐ろしい病気です！

気温や湿度が高くなると、食べ物が腐りやすくなり、食中毒が増えます。
食中毒の予防法は主に3つ！

① つけない ② 増やさない ③ やっつける

この3つが主な予防法です。他には自分の免疫力を高めるのも予防法の1つです！



食中毒はこんな場所でよく発生する！

- ① 肉 …細菌が繁殖しないように10度以下で保存しましょう！
- ② トング …生ものを直接触ったトングやお箸で焼き上がったお肉や野菜を食べてはいけません！
肉を焼くときはトング！焼きあがって食べるときは箸やフォークを使用しましょう！

※食中毒は手洗い、加熱で多くの予防ができます！

食材を触る前と触る後はよく手を洗い、お弁当など食べるまでに時間があくものは加熱をするようにしましょう。

食中毒にはこんな食材が◎

- 梅:クエン酸が含まれていて、そのクエン酸は殺菌や除菌効果が！おにぎりにいれて食べるのも良いです。
- 塩:塩には防腐効果があり、細菌類を死滅させたり増殖を抑える効果もあります。

これから食中毒が増えてくる季節でもあるので、食事の前に必ず手を洗うなど注意していけるといいと思います。

2J 澁谷 美樹 2M 豊泉 雪乃