

# 秋といえば食欲の秋！



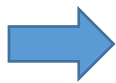
描いた人: ちゅーちゃん

さつまいも、栗、かぼちゃ、キノコ、秋刀魚と秋は美味しいものがたくさんあります。秋の食材で彩られたある日の食卓を見てみましょう。主食:炊き込みご飯 秋の食材「きのこ類」を使った炊き込みご飯。天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。食物繊維が豊富でカロリーも低く、おなかいっぱい食べれます。主に ビタミン B1…疲労回復 ミネラル…骨や体を作り体の調子をととのえる 食物繊維…腸を整え便秘解消 炊き込みご飯におすすめなきのこは ・しいたけ▷干し椎茸が使われることも多く、旨味を生かす料理にぴったりなキノコです。 ・しめじ▷あっさりとしていて、独特な食感が楽しめる ・えりんぎ▷弾力がありコリコリした食感を楽しめる カロリーも低く女性に嬉しい1品です。 主菜:秋刀魚の塩焼き 9月～10月が旬の魚である秋刀魚は、名前の通り秋を代表する魚であり、旬の時期は脂が乗って特に美味しくなります。健康に良い栄養素も沢山含まれています。主に EPA…血液をサラサラにする DHA…頭の回転をアップさせる ビタミン A…ハリのある肌をつくる 鉄分やビタミン B12…疲れにくい強い体を作る カルシウムやビタミン D…丈夫な骨や体を作る どの世代にも嬉しい栄養で溢れています！秋刀魚を綺麗に開いて骨をとって、美味しく食べましょう！ここで簡単な秋刀魚の食べ方を紹介します。1▷中骨に沿って箸を入れる 2▷身を開く 3▷骨を引っ張る 秋刀魚を綺麗に食べることが出来たら好印象!!!! デザート:かぼちゃプリン 10月31日は、秋のイベントであるハロウィンがあります！

この季節になると、秋の食材を使ったデザートが色々なところで売り出されます。かぼちゃプリンは、9月～12月が旬のかぼちゃをそのままの本来の甘さを活かしてつくったスイーツで、フルーツではなく野菜が使われています。かぼちゃに含まれる栄養素は知っていますか?? 主に β-カロテン…皮膚や細胞を正常に保つ。抗がん作用 カリウム…高血圧に効果 食物繊維…腸を整えて便秘解消 スイーツなのに体にもよくて、さらに美味しいかぼちゃプリンはまさに秋に食べるべき!! 旬な秋に食べると、甘さも増し増し!他にも、さつまいもや栗、里芋など秋に旬の野菜は沢山あります!食欲の秋は、たくさん旬の食材を食べて体の調子を整え、寒い冬に備えましょう!! 使用サイト・キューピー・フーズリンク・nadia

作成 2年E組 島田秋桜

## サンマの上手な食べ方



今回の栄養新聞のメイン記事のテーマは「秋の野菜と料理」でした。秋は1年の中でも最も食材が豊富になる季節であり気候も過ごしやすくなることから昔から「食欲の秋」といわれています。日本には四季があり、四季折々の食材を使った料理を楽しむことができます。みなさんも「おうち時間」を使ってこの機会に料理を始めてみてほしいですね。

# 栄養新聞

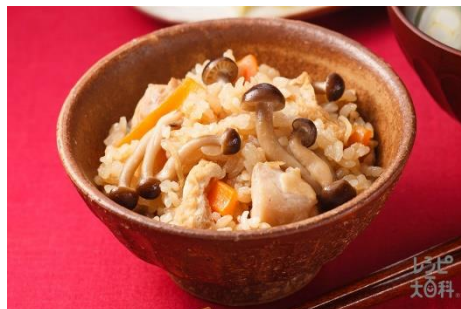
Vol.40

発行日:

2020.12.14

浦和学院高校

栄養指導委員会



## 【ドングリ】



【ドングリ】 まだまだ暑さが残る9月ですが、秋分の日を境に一気に秋へと移り変わります。秋といえば「食欲の秋」といい、秋の味覚を紹介するのが定番かと思いますが、今回は趣向を変えて、秋の名物ドングリについて少し学んでみましょう。

【ドングリって食えるの???】 結論から言うと食べられます。日本ではかつて縄文時代からドングリを食用としてきた歴史があります。現在でも日本の一部地域では普通に食べられていたそうです。例えば、長崎県や鳥取県の馬刀葉椎と言われるドングリを使った焼酎などです。アルコール類だけでなく岩手県などではドングリを餡に使った「しだみ団子」や、長野県ではドングリを使ったコーヒーまで作られています。どれも大した生産量はなく町おこしの一環だそうですが、全く食べられないわけではなさそうです。

【ドングリの味】 ドングリを漢字で書くと団栗と書くように、栗の一種だから栗の味がするのかなと思いきや、ドングリに含まれるタンニンと呼ばれる成分により強い渋みがあるそうです。しかしその分大変栄養価は高く健康食としても食べれるのではないのでしょうか。

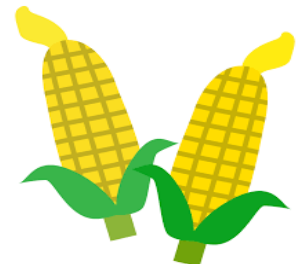
【ドングリの食べ方】 僕が小さい頃、公園で拾ってきた大量のドングリからドングリ虫が孵化し、家中が虫だらけになった日から、僕はドングリを生理的に受け付けない体になってしまいましたが、それは小さい頃の僕がドングリ虫がいるドングリの見分け方を知らなかった故の過ちです。鹿児島県平川動物公園の公式 Twitter によるとドングリを水に沈めて浮いたドングリには必ずドングリ虫がいるそうです。この方法を使えば大量のドングリから食べられるドングリを選別することが可能です。さて、ここまで出来たらいよいよ食べてみましょう。最近ではドングリを使ったアイスクリームなどもあります。ここではドングリ本来の味を楽しむワイルドで最低限の調理方法をご紹介します。①まず、ドングリについたゴミや帽子をとり、ボウルに入れて水洗いします。この時に先述したドングリ虫がいるかいないかを判断しましょう。②水洗いしたドングリの水を切ったら、フライパンにいれて乾煎りします。封筒に入れて電子レンジで加熱してもいいそうです。ドングリの殻にヒビが入るまで煎りましょう。③殻をむいてそのまま食べます。クルミを食べる感じでしょうか。冷えると硬くなるので、出来立てを食べましょう。以上、調味料も何も使わない自然派なドングリの食べ方です。僕はドングリをもう触れませんが、ドングリがまだ好き、触れる！という人は珍味だと思って人生で一回は食べてみてはいかがでしょうか？味は保証しませんが、武勇伝にはなりますね。

参考サイト 『<https://macaro-ni.jp/33416>』 『<http://www.in-ava.com/donguri.html>』

作成 2年P組 石川 大誠

## 【遺伝子組み換えとは】

遺伝子組み換えとは、「作物に対し遺伝操作を行い、新たな遺伝子を導入し発現させたり、内在性の遺伝子の発現を促進・抑制したりすることにより、新たな形質が付与されることである。」遺伝子組み換えの行われている作物には、大豆、トウモロコシなどの食物や、青い薔薇などがあるようだ。



遺伝子組み換えには、2つのパターンがある。1つは、生産者に対して利点があるもので、第一世代遺伝子組み換え食品と言われる。例えば害虫対策や除草剤耐性である。もう1つは、消費者に対して利点があるものであり、第二世代遺伝子組み換え食品と言われる。こちらは、栄養価UPなどがあります。しかし、この特定の性質を持たせて育てるこの方法は日本ではあまりおこなわれていないのです。理由はいくつかありますが、1つとしては日本は輸入に頼りっぱなしだからです。大豆やトウモロコシは日本ではほとんど作られていないため、ほとんどが海外産です。ちなみに海外産の大豆やトウモロコシは遺伝子組み換えが行われています。

話は変わりますが、遺伝子組み換えの方法には幾つかの方法があります。ここではそのひとつのアグロバクテリウム法と言うものを紹介しますね。まず、アグロバクテリウムというのは土の中にいる細菌の一種で、自分の遺伝子を植物の中に組み込む能力を持っています。最初に、アグロバクテリウムの中からは「プラスミド」と言われるベクターを取り出します。それを目的の遺伝子につなげます。そして、それをアグロバクテリウムの中に戻します。すると特定の遺伝を持ったアグロバクテリウムが出来るので、それを植物に感染させます。そして、遺伝子組み換えは完了です。

引用

<https://ja.m.wikipedia.org/wiki/%E9%81%BA%E4%BC%9D%E5%AD%90%E7%B5%84%E3%81%BF%E6%8F%9B%E3%81%88%E4%BD%9C%E7%89%A9> [http://gmo.luna-organic.org/?page\\_id=18](http://gmo.luna-organic.org/?page_id=18)

作成 2年I組 豊田 遼