

秋も深まり、朝晩の寒暖差が大きくなってきましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、元気に体を動かしておいしくごはんを食べ、たっぷり睡眠をとるように心がけて過ごしましょう。また、日本の秋は、「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る行事が行われる季節でもあります。日本の食文化にとって重要な時期である秋の日に、改めて和食の良さについて考えましょう。

和食の基本は一汁三菜です。米を主食にして、主菜、副菜を組み合わせますが、その時に意識したいのが、「まごわやさしい」という合言葉です。これを意識するだけで、簡単に日々の食生活を改善できます。その「まごわやさしい」という言葉を知っていますか？「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字からなる言葉です。

健康的な食生活の合言葉

まごわやさしい

「ま」＝まめ類

「ま」は大豆や小豆などのまめ類や、豆腐や納豆などの大豆加工品のことを言います。代表的な大豆には、たんぱく質やカリウム、マグネシウムなどが含まれています。

「ご」＝ごまなどの種実類

「ご」はごまやピーナッツ、アーモンド、ぎんなん、栗などのことを言います。ごまやアーモンドには、たんぱく質、食物繊維、カルシウムが豊富です。さらに、黒ごまには抗酸化物質であるアントシアニン、アーモンドにはビタミン E が含まれています。

「わ」＝わかめなどの海藻類

「わ」はわかめ、ひじき、のりなどのことを言います。わかめやひじきはカリウム、カルシウム、食物繊維が豊富です。



「や」＝野菜

「や」はにんじんやほうれん草などの緑黄色野菜や白菜やきゅうりなどの淡色野菜など、野菜全般のことを言います。にんじんやほうれん草にはビタミン A が多く含まれ、白菜には葉酸やビタミン C などが含まれています。1日の野菜摂取目安は 350g で、そのうち緑黄色野菜を 120g、淡色野菜・いも・きのこを 230g 摂取することが理想的とされています。

「さ」＝魚

「さ」はカツオやいわし、さんまなどの魚のほか、貝類や海老など、魚介類のことを言います。魚介類はたんぱく質の重要な供給源で、特にいわしやさばなどの青魚には食事から摂取する必要がある DHA (ドコサヘキサエン酸)・EPA (エイコサペンタエン酸) を含んでいます。

「し」＝しいたけなどのきのこ類

「し」はしいたけ、ぶなしめじ、エリンギなどの「きのこ類」のことを言います。しいたけは食物繊維が豊富で、加熱してもボリュームが減りにくいのが特徴です。

「い」＝いも類

「い」は、じゃがいも、さつまいも、里いも、山いもなどの「いも類」を指します。これらは炭水化物の大切な供給源です。

よくかんで食べよう!

11月8日は「いい歯(11/8)の日」です。昔の人と比べて現代に生きている私たちは、かむ力が低下しているといわれています。よくかまないと食べられない伝統的な食べ物が敬遠され、やわらかく口当たりのよい食べ物が好まれるようになったことも関係するようです。



よくかんで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

かむことの効果

●消化を助ける!



食べ物が歯によって細かく砕かれ、だ液とよく混ざり合うことで胃や腸での消化がよくなります。

●歯並びをよくする!



歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむときには正しい姿勢で、両足をきちんと床にしていることも大切です。

●太りにくくなる!



よくかんで、ゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。

●頭のはたらきをよくする!



脳の血流がよくなり、さまざまな刺激を受けることで記憶力がアップし、ストレスを和らげることが報告されています。



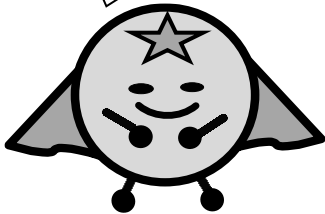
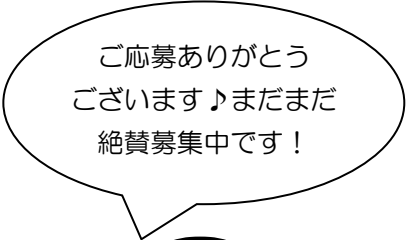
トマッピー4コマ劇場



諸福中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。



ペンネーム：通りのすがりの人
(諸福中学校)

