



2月 食育便り

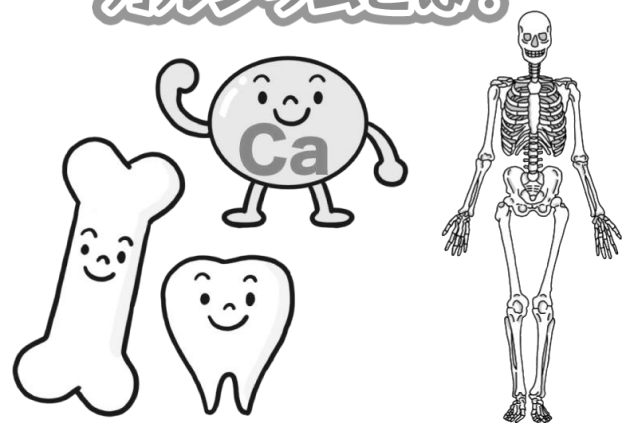
2023年2月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

今年の冬の寒さは例年に比べていかがでしょうか。全国的にかぜやインフルエンザの流行が心配される時季です。外から帰ったときや、食事の前には必ず手洗い・うがいをして、睡眠時間を確保してしっかり体を休め、体調を崩さないように気をつけましょう。

カルシウムのか

カルシウムは骨や歯をつくる役割を担う栄養素です。とくに成長期に十分な量のカルシウムをとることは将来の健康を守っていくためにもとても大切なことです。

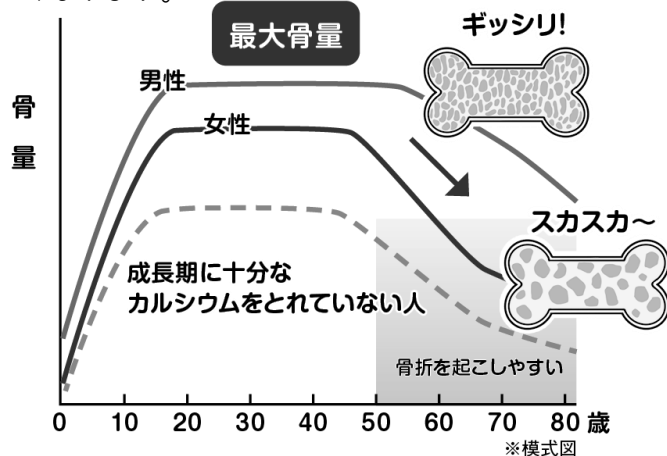
カルシウムとは？



カルシウムは骨や歯をつくるだけでなく、神経機能や血液の凝固にもかかわるなど生命を維持するうえでも大切な役割を担います。カルシウムが不足すると、主に骨からカルシウムが溶け出して血液中の濃度を一定に維持する働きが人体にはあり、長期にわたると骨を弱くする原因になります。

成長期になぜとる必要があるの？

骨全体に含まれるカルシウムなどミネラルの量（骨量）は、20歳前後で最大になります。この時期までに丈夫な骨が作られていないと、とくに女性で老後に骨がもろくなる「骨粗しょう症」になるリスクが高くなります。



骨を丈夫にするために



カルシウムの吸収にはビタミンDが必要です。これは日光を浴びることで、体内で作られます。さらに運動による刺激は骨を強くすることが知られています。また、睡眠中は骨の成長を促す成長ホルモンが多く分泌されます。十分な睡眠をとりましょう。

腸は第二の脳

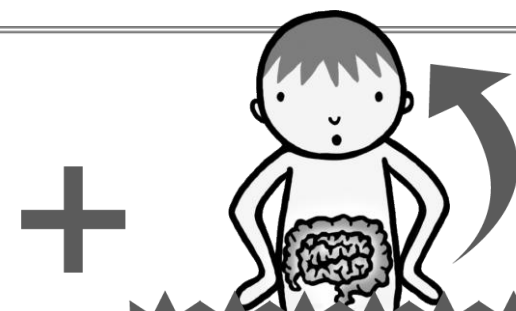
腸は大きく小腸と大腸に分かれます。小腸は長さが6~7mほどにもなる臓器で、人体のほぼ中央に収まっています。小腸は食べ物から栄養素を吸収する消化器官として知られます。大腸は長さが1.5mほどで、消化が進んだ食べ物は、大腸の中をゆっくりと進みながら、水分が吸収されて排出されやすい硬さになります。

腸には体を病原体から守ってくれる「免疫細胞」や「抗体」が体全体の6割以上も集まっているといわれます。また腸内（とくに大腸）には数百種類の細菌が100兆個以上存在するといわれ、種類ごとに集団で住み着いて「腸内フローラ」を形成し、免疫機能などを助けています。さらに近年、腸の神経組織は脳と密接なつながりをもつことがわかり、「第二の脳」とも呼ばれるようになりました。

健康な腸であるために大切なことはストレスをためないことです。昼に体を動かし（運動）、夜はしっかり休む（休養・睡眠）といったメリハリの利いた生活を心がけましょう。寒い時期には足やおなかを冷やさないように注意します。食事でのポイントは「朝食を抜かない」「3食をなるべく決まった時間にとる」「水分をしっかりとる」「肉食にかたよらないようにし、魚や野菜もしっかり食べる」、そして「発酵パワーを味方にする」になります。

腸の役割（はたらき）

- 食べ物を消化し、栄養素を体内に吸収する。
- 便を作って、体内のいらぬものを外に出す。
- 人体最大の免疫器官として、病原菌、有害物質が体内に取り込まれないようにくい止める。



脳との密接なつながり

～ 腸内環境を整える強い味方！発酵食品 ～

「発酵」とは人間にとってよい働きをする微生物が、食べ物の中でたくさん増え、食材にもよい影響を及ぼしている状態のことをいいます。逆に人間に害をなす微生物が増えすぎると「腐敗」となり、食べられなくなります。この微生物のはたらきによって、人間にとってよい効果をもつ食品に生まれ変わったものが発酵食品なのです。

日本人は昔からこの発酵の力を上手に利用して、さまざまな食品を作り上げてきました。世界にもさまざまな発酵食品があります。日本の代表的な発酵食品を紹介します。

●みそ	麹菌（カビの一種）や酵母菌、乳酸菌の働きによって作られます。風味が増し、大豆の栄養が効率よく消化・吸収される。
●納豆	納豆菌によって作られる。納豆菌が作り出す酵素のナットウキナーゼには血管の詰まり（血栓）を溶かす働きがある。
●漬物（ぬか漬け）	乳酸菌が多く含まれる。米ぬかのビタミンB1も加わり栄養価も高い。ただし、塩分も高いので食べる量には注意が必要。

● 節分 ●



節分は、季節の変わり目に行う節分祭の行事です。節分に行う豆まきは、平安時代は12月の大みそかに行われていました。2月の節分に行うようになったのは室町時代に入ってからだそうです。また、ひいらぎの小枝の先にいわしの頭を刺して戸口に飾ったり、いわしを焼いて食べる習慣がある地域もあります。「福は内、鬼は外」のかけ声とともに、家族の幸せを祈るこの行事。ぜひ伝えていきたいですね。

多く含む食品



カルシウムの多い食品は、牛乳・乳製品、小魚、海藻など、家庭科で学習する2群（無機質・ミネラル）のグループが中心ですが、それだけに限りません。豆腐やいりごま、小松菜などは食塩のことを気にせず、普段の食事で無理なくとれるのでオススメです。