

献立表

◆ビタミンB₁で活力増強

楽しかった夏休みもおわり、2学期がはじまりました。夏の食欲不振のため今ごろになってどっと疲れが出ていませんか。ビタミンB₁は夏バテ回復のための強い味方になってくれます。



学校行事の多い秋に備えて、しっかりスタミナを蓄えておきたいものです。

新陳代謝に必要な栄養素は「ビタミンB₁ですが、不足すると...全身がだるくなる。

ビタミンB₁をふくむ食品

いろいろなおちつかない。便秘になりやすい。やたら眠くなる。かっけになる。

このB₁がスムーズに働かせるためには、このB₁がスムーズに働かせるためには、**硫化アリル**という手助けが必要です。

★硫化アリルは包丁で切ると香りが目にしみて涙が出たり独特の香りをもつ食品などにふくまれています。



7 火 まめまめごはん。さんま。ポリポリ。ピリカラ。ニまつな。れいとう。ぎゅうにゅう。

秋の下りサマは、特に栄養満点。北海道から十島列島でオキアミなどの動物プラクトンをたくさん食べて大に秋に南下します。

脂肪・カルシウム ビタミンD、Bが豊富!

8 水 ごはん。ポリカラ。かぼちやのえ。びそぼろ。ぎゅうにゅう。

豚肉の特徴は、ビタミンB₁が豊富なこと。糖質の代謝を促すビタミンB₁は精白米を主食とする日本人には不足しがちです。すから心がけて食べましょう。

9 木 てまきし。むらくもしる。にんじんゼリー。

す。は強い殺菌力をもっています。その効果は、食品に対して発揮するほか、胃の中に入れても殺菌力はおとろえません。腸内の有害細菌の働きをおさめます。

10 金 うずまきパン。あじのアーモンドアイ。カレー。コンポタージュ。オレンジ。ぎゅうにゅう。

パンのおいしさは、イースト菌の働きで決まります。イースト菌は、27~36℃でよく働き、5℃以下では停止、60℃をこえると死んでしまいます。

ふつらふくらむパンは温度管理が一番のポイントです。

13 月 やさい。カレー。ワカメ。サラダ。カット。フルーツヨーグルト。ぎゅうにゅう。

わかめがすばらしいのは、水に溶けないセルロースの量をふやし、便を出しやすくする。

水に溶けるアルギン酸。腸内でカルシウムを絡みつけて、便とともに出す。高血圧をふせぐ。

14 火 れいめん。とりのからあげ。えだまめ。れいとみかん。ぎゅうにゅう。

枝豆をゆでる時は、おおいめの塩でよくもむこと。外皮の糸田かいもをとってゆでると、色も味もよく仕上がります。つぎにがれんをみながらゆで上げて、げざるに広げて塩をふり、うちわなどで一気にさます。

16 木 さつまいも。さつまいも。さつまいも。すまし。ふりかけごはん。えびのたまごあげ。いんげん。ごま油。し。とうにゅう。りん。ぎゅうにゅう。

さつまいもは、いも類の中では、ビタミンCを一番多く含んでいます。ビタミンCは水に溶けやすく、熱に弱いので調理法に気をつけるところですが、さつまいもはこわれにくいのが特徴です。

にんにくがスタミナ源

といわれるそのわけ...

にんにくの強いにおいのもととなるのは、アリシンという成分で、強い殺菌力をもっています。スタミナ増強効果のあるのはビタミンB₁ですが、一定の必要量をこえると体外に排出されてしまいます。ところがアリシンと結合してアリシアミンという物質に変化すると、体にためておくことができるようになります。

つまり体が疲れているとき、必要に応じて疲労回復のビタミンB₁が少しずつ使えるというわけですね。にんにくがスタミナ源になるといわれるのは、このアリシンの働きのためなのです。

★食べる量は、生なら一日に1片、加熱したもので2~3片が目安です。



献立表

◇夏バテ回復に効果のある食べ方

ビタミンB₁ + 硫化アリルの組み合わせは栄養価を高めます。

◆ 豚肉のしょうが焼 ◆ 酢豚

◆ みそ汁 ◆ 冷やっこ

こんな場合はとくに!!

ビタミンB₁はからだにとって、いつ、どんな時でも必要です。とくにこんな時には、ビタミンB₁の損耗が激しいので効率のよい食べ方が必要です。

- ◇ お茶漬、そば、パンといった糖質だけの食事になった時。
- ◇ 菓子、清涼飲料水など甘いものを食べた時。
- ◇ 肥満の予防... ビタミンB₁と硫化アリルは糖質が皮下脂肪になるのを防ぎます。



ビタミンにはB₁、B₂... B₁₂などの種類がある。この番号は何の順番かな。①製造順 ②発見順 ③からだにいい順

<p>17日 金 ミートボール、パン、ケチャップ、グラタン、ジュリエンスープ、クラッシュ、ギョウキョウ</p> <p>運動会の練習でかかれた体の回復にはバランスのとれた食事はもちろん、ビタミンCの補給も欠かせません。ビタミンCは鉄分の吸収を高めて貧血を予防する働きもあります。グレープフルーツにはビタミンCが多い。</p>	<p>20日 月 ごはん、うめぼし、よしぼし、あじ、ひじき、ごま、あえ、わらびもち、ぎょうちゅう</p> <p>落花生(ピーナッツ)の花は地上に咲き、実は地中になる。掘り起すのが秋、9月~10月です。産地として有名なのは千葉県です。</p> <p>体質 活性化 体のすみずみまでビタミンE、Bがふくまれる。</p>	<p>21日 火 しゃん、パン、サケ、マヨネーズ、ほうれん草、火、シラスのスープ、りんご、数人、ぎょうちゅう</p> <p>パンにはさんで食べてもおいしいです。たまねぎのにおいは肉や魚の臭みを消し、料理の風味を出します。また、おいが刺激(しみ)がよく、食欲を増します。</p>
<p>22日 水 ごはん、かきたま、ちんげんざい、かこ(きり)、マポナス、れいとうパン、ぎょうちゅう</p> <p>インドを原産とするナスは1200年前に日本に伝わりました。東大寺の正倉院にその記録が残っている。最近になって、ガンを抑えるポリフェノールが多く含まれていることがわかりました。</p>	<p>24日 金 ミートスパゲティ、カットコーン、いんげん、うなぎ、ソテー、りんご、ぎょうちゅう</p> <p>かたはたはてしょう? 1. バラ科のくだもです。 2. 漢字で「木橋」とかきます。 3. 日本へは明治時代、ドイツの宣教師によって伝えられました。</p>	<p>29日 水 ごはん、さつまあげ、とんかつ、やかり汁、オレンジ、ぎょうちゅう</p> <p>オレンジに含まれているペクチンは食物せんい(食物繊維)の一種で、便秘を予防したり、大腸ガンを予防する働きがあります。また、糖質がエネルギーに変わるのをスムーズにするクエン酸も含まれます。</p>
<p>30日 木 ギョウキョウ、まめ、ごはん、いかのちゅうか、とろろ、だいごいも、ぎょうちゅう</p> <p>牛肉は良質のたんぱく質をとるのにすぐれた食品ですが、ただし、食べすぎは、高血圧、糖尿病のもとです。脂肪の多いバラやロースは余分な脂をのぞく調理を工夫しましょう。野菜を忘れずに!</p>	<p>二たえ② はじめビタミンB₁は1種類と考えられていました。ところが、いろいろな種類があることがわかり、発見順に番号をつけたのです。主にからだに(からだ)関係あるビタミンとして、B₁はスタミナ源としてやる気をおこし、イライラを防ぐので精神的ビタミンといわれます。またB₂、B₆、B₁₂は脂肪やたんぱく質をエネルギー化し、動脈硬化を予防します。それぞれのビタミンが不足すると次のような症状がおこります。B₆ではむし歯、B₂、B₆では口内炎、B₂、B₁₂では貧血になります。* 気をつけましょう。</p>	