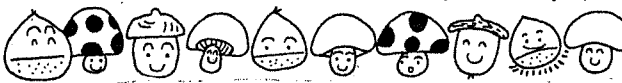


# 献立表



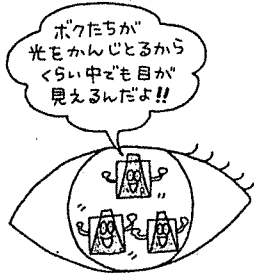
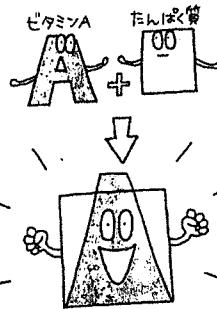
## 大切な目の栄養のことを考えよう。

真暗な中にいるときはなんにも見えなけれど、ちょっと光がさしこんでいるときは暗くても、だんだんものの形が見えてきます。これは、あるビタミンAが動いてくれているおかげなのです。もしもビタミンAが足りなくなると、少し暗くなるとものが見えにくくなってしまいます。うす暗くなるとにわたりは目が見えなくなって眠ってしまうことから、にわたりみない目になっちゃったという意味で、暗くなると見えにくくなる症状をとり目と言います。



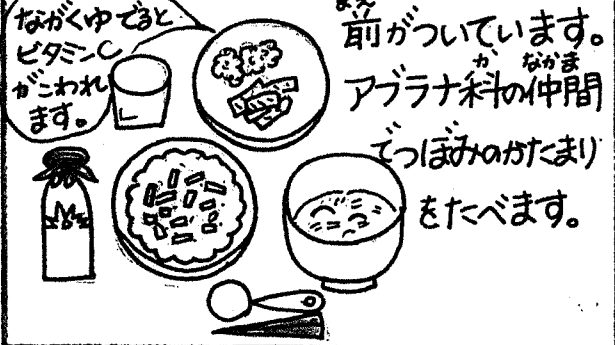
◆ビタミンAは目の中でどんな働きをするの...

目の中には明るい所で物を見、ロドプシン!!  
暗い場所と暗い所で物を見るための場所があります。暗い中で物を見るための場所には、たんぱく質とビタミンAがくっついてできるロドプシンという物質が入っています。このロドプシンが光を感じると、暗い中でも目が見えるようになっており、このロドプシンを作るのに、ビタミンAが必要なのです。



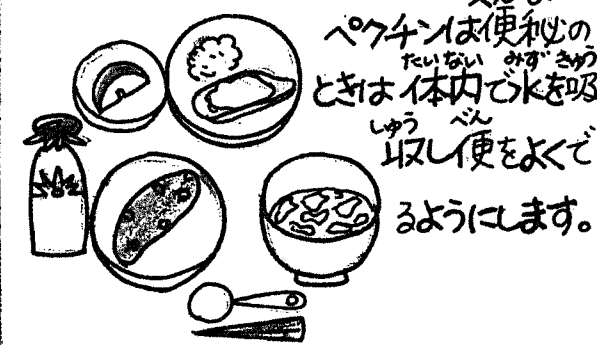
**2月** 2月 2月 2月  
ブロッコリー・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

ブロッコリーはヨーロッパで生まれ、日本語では「ミドリハナヤサイ」というやさしい名前がついています。アブラナ科の仲間です。ビタミンCが豊富です。アブラナ科の仲間をたべます。



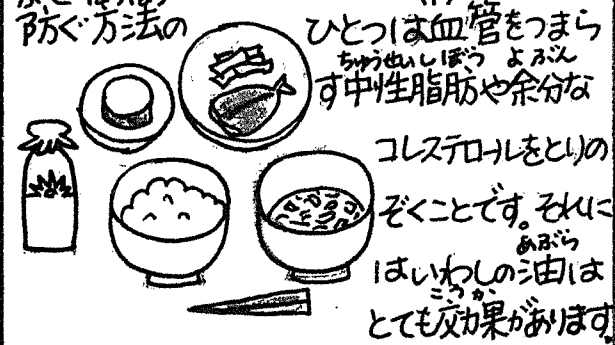
**3火** 3火 3火 3火  
レズパン・さけきのソス・ポテトサラダ  
レタスのスープ・りんご・ぎゅうにゅう

りんごはペクチンという水に溶ける食物せんが、含まれています。ペクチンは便秘のときは体内の水を吸収し、便をよくだすようにします。



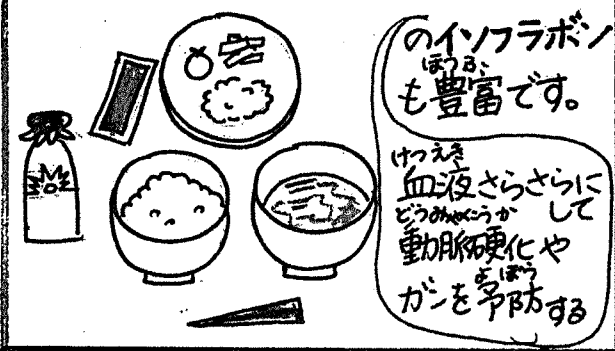
**4水** 4水 4水 4水  
ごはん・いわしのかばやき・ちんげんさいのアーモンドあえ  
ぶたじぼろ・ぶかしも・ぎゅうにゅう

脳梗塞や心筋梗塞は血管が詰まって血液が流れなくなることで起る病気です。予防方法のひとつは血管をつまらさず、中性脂肪や余分なコレステロールをとり除くことです。いわしの油は、とても効果があます。



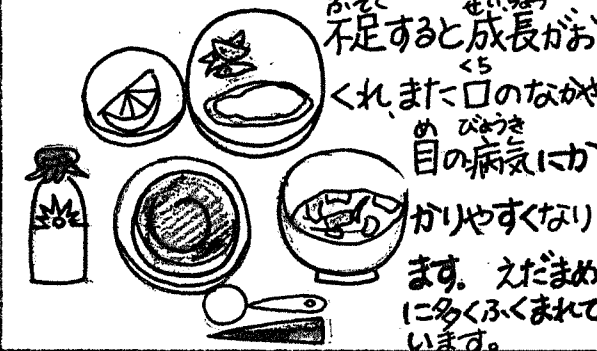
**5木** 5木 5木 5木  
ごはん・だいずとじこあじつけかり  
こまつながきまじる・ミナト・ぎゅうにゅう

大豆は良質たんぱく質と食物せんも多く含む低脂肪の食品です。また抗酸化物質のイソフラボンも豊富です。血液さらさらにして動脈硬化やがんを予防する。



**6金** 6金 6金 6金  
うずまきパン・とりさやみく・えだまめ  
はくさいのオレンジ・ぎゅうにゅう

ビタミンBは「発育のビタミン」といわれており、とくに子どもたちには必要です。不足すると成長がおくれ、また口のなかに目の病気にかけやすくなります。えだまめに多く含まれています。



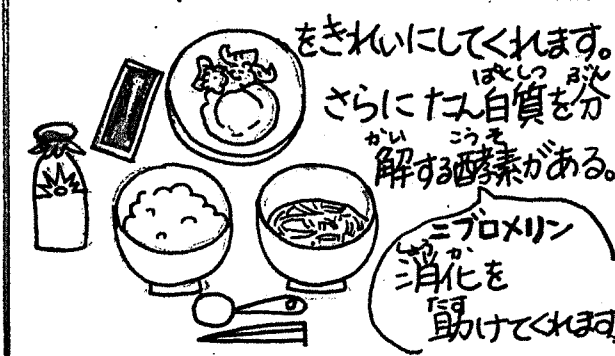
**10火** 10火 10火 10火  
クロワッサン・ポテトバーグ・カレー  
ゆでももこし・フルーツ・ヨーグルト・ぎゅうにゅう

わたくしはだれでしょう。  
① フルガリアの長寿食として有名です。  
② おなかの中の善玉菌を増やしてくれます。  
③ タンドリーチキンをとるときにつかいます。



**11水** 11水 11水 11水  
ごはん・カリフラワー・なすのあんこくさりののびりり  
もやしスープ・れんどうパイノ・ぎゅうにゅう

パイナップルは非常に糖分が多く甘い果物です。またビタミンCも含まれ肌をきれいにしてくれます。さらにたんぱく質を分解する酵素がある。プロリン消化を助けてくれます。



**1日に目薬20滴分を分泌**

涙は「泣く」ときはかりではなく、常に分泌されているもので、その量は一日におよそ目薬20滴分です。

**涙**

伝わり、この涙は、顔を潤し、目を清潔に保ち、目の中のゴミや細菌を洗い流す働きを助ける。

栄養や酸素を角膜に与え、働きを助ける。

ゴミが入ったとき、たくさん出てきて洗い流す。

涙腺に届いて涙が分泌される。

この涙は、顔を潤し、目を清潔に保ち、目の中のゴミや細菌を洗い流す働きを助ける。

伝わり、この涙は、顔を潤し、目を清潔に保ち、目の中のゴミや細菌を洗い流す働きを助ける。

# 献立表

## ビタミンAをとりすぎるとよくないの？

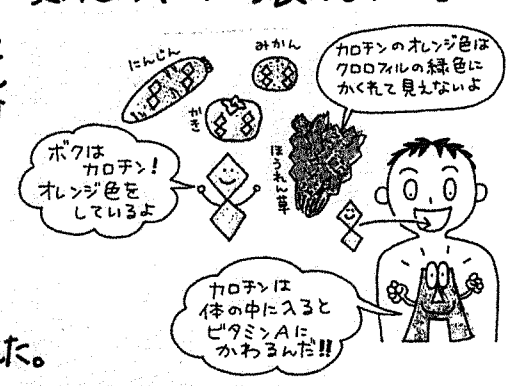
ビタミンCなどの水にとけるビタミンは、とりすぎても尿といっしょにうるので、とりすぎの心配をすることはありませんが、ビタミンAは水にとけないので、大量にとりすぎると、体にたまっていきます。そして、はげしい頭痛やめまいの他、食べものを吐きだしてしまうなどの症状をひきおこすことがあるのです。

食事としてしている分には大量にとりすぎることはおこりません。しかし、栄養補助食のとりすぎ、ビタミンA剤のみすぎには、注意してください。

## では、カロチンにもとりすぎの害はあるのでしょうか？

いいえ、カロチン自体にとりすぎの害はほとんどありません。ビタミンAにたくさん変身しちゃったら良くないのでは…と思うかもしれませんが、体の中で必要な分だけビタミンAにかわるので安心です。

さらにカロチンにはガンを予防することもわかってきました。



**12月** かやくごはん・さばのよしほし・ブロッコリー・かすみそら・きゅうり

大根にはいろいろの種類があります。今日は青首大根という種類です。これはかたちがそろっているので、市場からスーパーへ運ぶのに便利で、すりおろして、スープやハンバーグなどに使われています。

**13日** ハヤシライス・まめのごまマヨネーズ・ミシロゼリ・みかんソースかけきゅうり

野菜に含まれる鉄は肉や魚に比べて吸収率は低いが、大豆の鉄分は肉におよばないものの野菜の鉄分より吸収率が高いです。さらにゼリーをくるとかえり、ビタミンCやたんぱく質をいっしょに食べましょう。

**16日** てまきずし(たまご・いんじん・ツナ・きゅうり・ウインナー)・きのこじる・みかん・きゅうり

「菌を食べる」というと、なんとなく抵抗を感じるかもしれませんが、しいたけは菌類に属する菌類です。菌類にはきのこ類と目ごろ食べている菌類も一つは菌を使っている。みそ・チーズ・さけなどが使われています。

**17日** うずまきパン・マニャリピニス・タンドリーチキン・いんげん・テーパンプキンスープ・きゅうり

わたしははだれでしょうか?  
1. 緑黄色野菜のひとつです。  
2. カロチンという色素をふくんでいます。  
3. 種類も食べることが出来ます。

**18日** ごまん・やきしやく・れんごのしらす・じゃがいも・わかめ・みそ・きゅうり

わかめのヌルヌルしたぬめりの正体は、水にとける食物繊維であるアルギン酸です。食塩のとりすぎは高血圧をまねきます。しかしアルギン酸は体内の食塩のナトリウムと結びつきすみやかに便の中に排出させてまうのです。

**19日** はくせいラーメン・いかにてんぷら・おにぎり・えだまめ・りんご・きゅうり

てんぷらは、やさしい魚などに、小麦粉を水でつけた衣をつけ、油で揚げたものです。今では日本の代表的な料理として世界中に知られています。しかし、下につく

**20日** ごまん・チーズがんも・とんかつ・ほうれんそう・ごまあえ

チーズや牛乳に含まれるビタミンB12には太陽の光の感受性を高め、生体リズムの切りかえを助ける効果があるといわれています。

ビタミンB12が自覚めをよくする。

てんぷらは日本人がかんがえだした料理ではなく、安土桃山時代の16世紀のおわりごろ、ポルトガル人によって、長崎につたえられたものです。長崎につたわったころのてんぷらは、鳥肉をきざんで味つけしたものをあぶらでいためて料理した。衣はつけなかったようです。今、わたしたちが食べているてんぷらとは、ずいぶんちがっていますね。江戸時代(1600~1867)になると、衣をつけてあげるようになりました。

このころ、てんぷらのことを、「つけあげてんぷら」「つけあげ」などという名前がよくもなりました。江戸幕府をつつた徳川家康は、ごま油で揚げたてんぷらが大好き物であったらしいという、ゆめい話のこっています。

平成12年10月14日

