

献立表

目の栄養素

ビタミンAは目と深い関係があります。

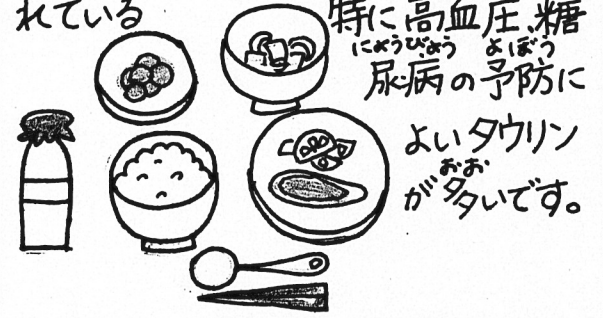
ビタミンAが不足すると弱い光を感じられず、明るい場所から急に暗い場所にまわった時など、目がなれるのに長い時間がかかったり、夕方になって目が見えにくくなったりします。これを、むずかしい言葉で「夜盲症」といいます。にわとりは薄暗くなると目が見えなくなり寝てしまいます。だから夜盲症のことを「鳥目」ということもあります。

ビタミンAは暗いところでも物を見るときに活躍するビタミンです。真っ暗だったら何も見えませんが、映画館など、ほんの少しの光があればものの形がわかります。このようにうす暗い所で物が見えるのは、目の網膜に光の明るさを感じるロドプシンという物質があるからです。そのロドプシンを作っているのがビタミンAです。



3 水

いかは消化のよい食品です。うま味のもとになるアミノ酸類が豊富に含まれている。特に高血圧、糖尿病の予防に



4 米

さんまという名前はもともと「さわんま」といって、群を意味する「沢」と魚を意味する「まが」が結びついてきた名前ともいわれています。



5 金

はちみつは腸内でビフィズス菌を増やす働きがありますので、疲れているときによい食べ物です。



9 火

ケチャップというのは、もともとは中国語で塩で魚をつけたときにできる汁のことを言います。でも今私たちが使っているケチャップは



10 水

ゼリーは寒天でつくっています。寒天はテングサやオゴリといった海藻類に含まれる糖類がもつ性質



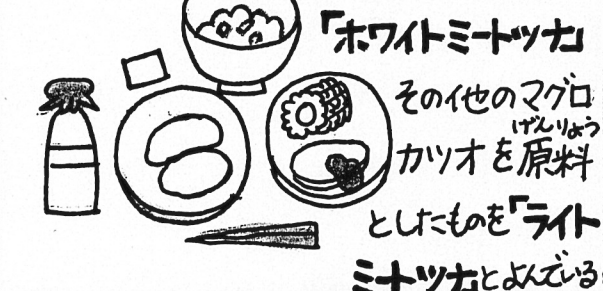
11 木

たらは、200~300メートルの深い海にいる魚ですからたんぱく質や脂肪はそれほど多くありません。しかし魚の中ではビタミンDが



12 金

ツナはまぐろ類、カツオ類を意味することばです。ビンナガマグロを原料としたものを



ビタミンAって何?

ビタミンAには動物性食品にふくまれる「レチノール」と植物性食品にふくまれる「カロチン」という2種類の成分があります。このうちレチノールはそのままでからだの中できめをあらわしますが、カロチンは体内でレチノールに変えられてからきめを発揮します。



ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油脂に溶ける性質があるので、油脂といっしょに調理するとからだの中で利用されやすくなります。

献立表

もっと知ろう

いのちのくみシリーズ

胃はすばらしい性能のミキサーなのだ。

胃袋は動いて食べものをドロドロにする。胃の壁の厚さはたった3mmだけ、内側の壁はたくさんのひだでおおわれている。このひだの溝の部分に細い管の口があって食べものがやってくると、3種類の液体が出る。これが胃液だ。胃は伸びたり



縮んだりしながら力強く動いて食べたものと胃液を混ぜあわせる。ちょうどミキサーでかきまわしたようにドロドロの状態になる。

胃液(いえき)のはたらき

1. 肉や魚の成分である。たんぱく質をとがしてドロドロにする酵素を含んでいる。
2. この酵素のはたらきを助ける塩酸がある。塩酸は強い酸で殺菌をしまた胃の中で消化を助ける。
3. ねばねばした粘液が胃の壁を守る。

15月 ごはん、さばのちんげんさい、あじつけのり、あんがすのアモトアエ、ベニコヒ、いかにものみそ、オレンジ、ぎゅうにゅう

さばは歯が小さいので「狭歯」と書いて さばというようになりまして。さばはさばの中を元気に泳ぎ回っている魚です。その舌が源になる血合いをもっています。



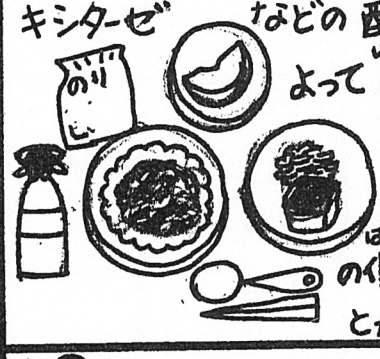
16火 バターロール、とうろの、マシヤルビニス、グラタン、ミネストラスープ、グレープ、フルーツ、ぎゅうにゅう

豆腐の栄養は体内でつくることができない。アミノ酸のことも必須アミノ酸といひ豆腐はこれを多く含みます。豆腐は卵と同じくらい栄養価が高く、糖尿病や動脈硬化の予防に効果があります。



17水 こぎつねずし、かぼちやのえびそぼろあんがけ、ゆかりづけ、りんご、ぎゅうにゅう

りんごの切り口が空気にふれると果肉に含まれるタンニンなどの成分がオキシターゼなどの酵素の働きによって色が変わります。食塩水につけるとその酵素の働きをおさえることができます。



18木 ビビンバ、わかめスープ、だいごいも、ぎゅうにゅう

さつまいもはいも類の中では、ビタミンCが一番多く含んでいます。ビタミンCは水に流れやすく熱に弱いので調理法に気を使うところが、さつまいもに含まれるビタミンCは壊れにくいのが特徴です。



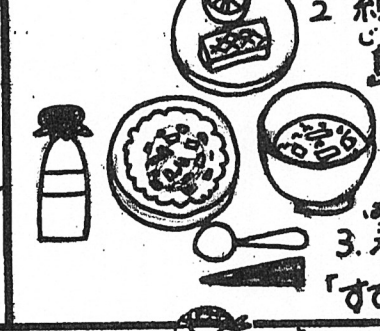
19金 ことう、ホクシチュー、まめのこまマヨネーズ、グレープゼリー、ぎゅうにゅう

大豆は脳の健康に欠かせない食べ物です。その働きの一つに、記憶力の低下を防ぐことがわかってきました。大豆に含まれるホスファチジルコリンが脳の神経伝達物質をつくれます。



22月 なめし、みそしる、いかのつけ焼き、オレンジ、ぎゅうにゅう

わたくしはだれてしょう？
 1. おろしやたくあんに使われています。
 2. 練馬、守口、榊島など、産地によって名前があります。
 3. 春の七草の一つで「すずしろ」とよばれています。



23火 しゃくパン、あじのアモトアエ、ブロッコリー、はくさいのスープ、りんごさんたん、ぎゅうにゅう

あじは回遊している中あじと移動しない、陸に近い瀬戸とよばれるところにいる瀬付きあじの2種があります。くせのない味を持ちながらうま味があることからあじは味なりといわれる。

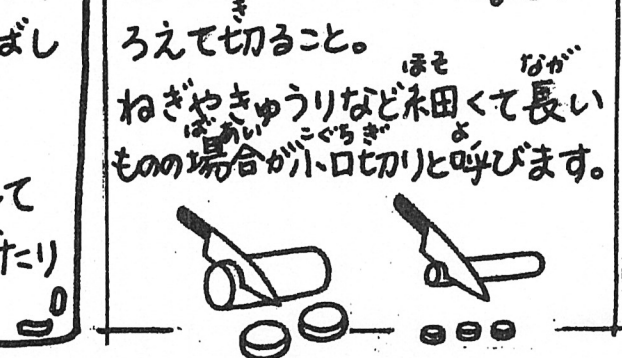


料理を作るとき言葉

いる……からのなべに木材料を入れてはしてかき混ぜながら火を通すこと。水けがとぶので卵は(まろほろ)状になります。し(いり卵)、ごま(いりごま)は香ばしさが出ます。
 色よく……木材料の持ち味を生かして見た目に鮮やかにおいそうにゆでたり煮たりすること。

切り方の言葉

車輪七切り、小口切り、大根やさつま芋のように切り口が丸い材料を端から厚さをそろえて切ること。ねぎやきゅうりなど糸田くて長いもの場合が小口切りと呼ばれます。



献立表



楽しい気持ちは胃の動きをよくする。

胃の動き方は食べ物の種類によってちがう。油っこい食べ物になるほど胃が深くくびれ、その動きもゆっくりです。消化される時間は、ごはん100gが2時間15分、肉のソテー100gは3時間15分、バター50gは12時間もかかる。

また、胃の動き方は私たちの気持ちが胃の運動に大きく影響する。悲しい気持ちのときや怖い目にあ



たときなどは胃の動きはおさえられる。胃はふだん自分の力で動いているけど、月経から特別な命令が来ると胃の動き方や胃液の出る量が変わる。イライラしたり気持ちがしずんだ状態が長くつづくと、食欲が落ちなくなる。また、胃のガベを守っている粘液の出が悪くなり、胃液によって自分を消化してしまう病気(胃かいよう)になることもある。

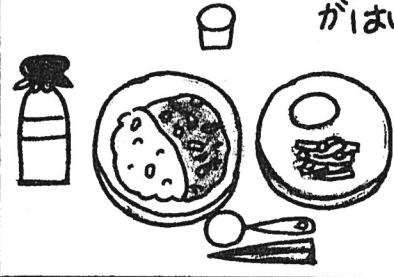
▶ 楽しい気分でゆったりと食事をとるのは大事な事!!



24 水 カレーライス・ゆでたまご

カレーにスパイスは辛み、香り、味をひきだすのに欠かせません。ナリパウダー、クミン、コリアンダー、カルダモンなどがまわっています。

また、リンゴ、トマト、はちみつでコクをつけます。



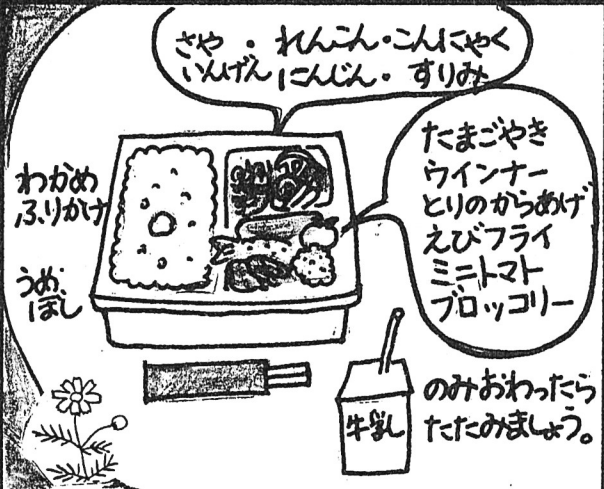
25 木 おべんとうきゅうしゃく

秋空の下でたべよう

わかめ、ふりかけ、うめし、さや、れんこん、こんにやく、いんげん、にんじん、すりみ

たまごやき、ウィンナー、ヒリのからあげ、えびフライ、ミニトマト、ブロッコリー

のみあわわたらたにのみましよう。



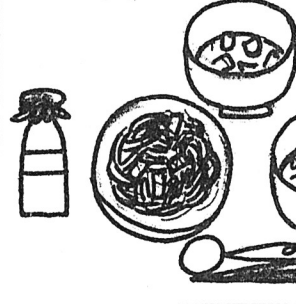
26 金 やきそば・レタスとかにのスーフ

わたしはたれてしょうか

① 日本のほぼ真ん中にある長野県でたくさんつくられています。

② ヨーロッパ生まれで古くから食べられています。

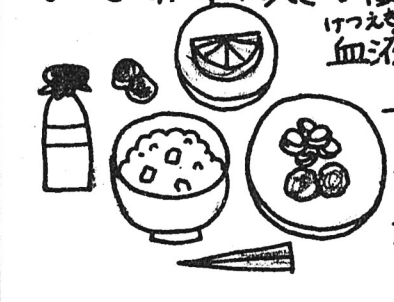
③ チンヤともいわれています。



29 月 かいましらと しめじのたきこみごはん

ほたて貝の貝柱にはタウリンが多く含まれています。タウリンはからだのなかで非常に大きな動きをしています。

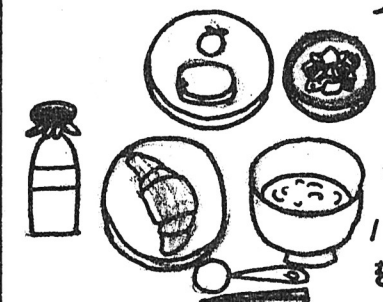
血液中のコレステロールを除く効果が、高血圧を防ぎます。



30 火 クロワッサン・タンツリー・ワカメ

バターは牛乳の脂肪分を集めてつくられたもので225gのバターをつくるのに200mlの牛乳も29本も必要とします。

*クロワッサンのパン生地にバターを多くつかいます。

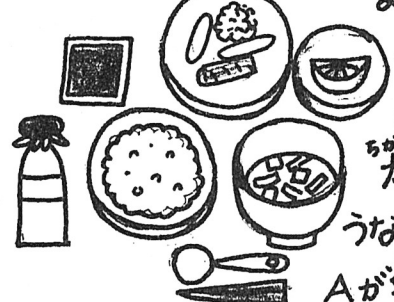


31 水 てまきずし(かに・ウィンナー)

ビタミンAは視力と関係が深く、疲れ目や視力の低下を防ぎます。

また、皮膚を強くして、病原菌から体を守る力を高めます。

うなぎにはビタミンAが多く含まれています。



食にひとこと

食事をする時は、リラックスして食べましょう。リラックスして食べると脳内のセロトニンとロイシンと呼ばれる神経伝達物質のレベルが高くなり、満腹感を感じさせ、食べる量が減ってくる。ストレスによる「やけ食い」などはさげたいものです。食事は私たちの体にとって一大イベントなのです。

*** 胃がよろこぶ食事とは ***

- あつすぎるもの(ふつうしたのスープ類など)はすこしさましてから食べること。
- 甘いもの(せんざい、あめなど)はたくさん食べないこと。
- 油の多いもの(肉類のあぶら身、天ぷらなど)はたくさん食べないこと。
- しげき物(からし、わさび、とうがらしなど)はたくさん食べないこと。
- せんいのかたいもの(ごぼう、れんこんなど)はよくかんで食べること。
- 塩からいもの(つたのつた煮など)はたくさん食べないこと。