

いのちのしずみ



♡食べもので脳がよく働く!

私たちの脳のはたらきは、食事の内容はもちろん、毎日の食事のとり方によっても大きく左右されます。

では食べものにふくまれるどんな栄養素がどのように私たちの脳のはたらきがかかわってくるのでしょうか。

献立表



▶たんぱく質...記憶・言語・思考・運動・神経伝達などのはたらきをする。

▶ビタミンB たんぱく質や糖質が正しくはたらくように手助けする。

▶ビタミンC...神経細管がつまるのを防ぐ。

▶糖質...ブドウ糖に分解されて、脳のエネルギー源にする。

▶脂質...脳にとくに多く約60%も含まれる。脳の細胞をつくる主な材料にする。



▶カルシウム...脳のこうふんをおさえる。

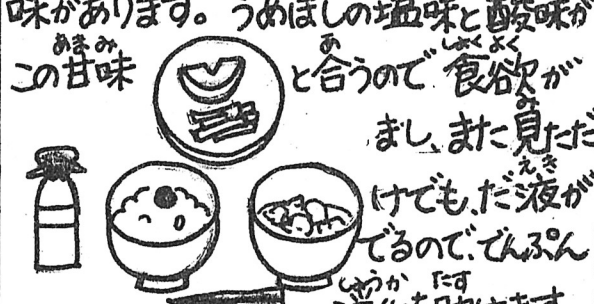
1 金 まきずし、いわしのみりんぼし、ブロッコリーのきのこじる、せつふんまめ、ぎゅうにゅう

節分の日にいわしを食べる地方は多く、頭と尾を串にさし立て、人々は魚の真ん中を夕食に食べます。いわしは栄養があり、体によい食べもので、昔から悪いことを追い払う力があるとされてきたのでしよう。



4 月 ごはん、ごまみそに、うめぼし、りんご、ぎゅうにゅう

ごはんにうめぼしの交か果。ごはんにブドウ糖など糖質が含まれているので甘みがあります。うめぼしの塩味と酸味がこの甘味と合うので食欲がまし、また見た目で、まだ液がでるので、みんふんの消化を助けます。



5 火 レズンパン、ポテトバーグ、いんげん、ジュリエンスープ、ポカホン、ミルメーク

いもはエネルギー源になるだけというイメージがありますが、食物せんやビタミンC、カリウムの大きな供給源です。



6 水 ごはん、あじつかり、かぼちやのみそ、あじつかり、アモンド、かぼちやのみそ、ぎゅうにゅう

竜田揚げの竜田とは、奈良県にある竜田川からつけた名前です。竜田川の流れる所は糸織の名所として有名です。川の流れに紅葉が散つたり、映ったりして川が赤くなるといわれています。紅葉のうにしょうゆなどで赤く仕上げたり料理につける名前です。



7 木 ケチャプライス、ポトフ、フルーツヨーグルト、ぎゅうにゅう

ビタミンCは水に溶けやすいので、野菜などをきって水に浸けたままにすると、どんどん失われてしまいます。野菜なら生で食べるがさつと少めるのがゴキウ。ただし、いも類やピーマンに含まれるビタミンCは加熱してもこわれないです。



8 金 うずまきパン、あじのほうれんそう、はちみつ、アモンド、アモンド、スーパールファンター、りんご、ぎゅうにゅう

アモンドには脂質が含まれていますが、特に豊富なのは、ビタミンEです。これは老化やガンの原因になる活性酸素などができないように、にくい止める働きがあります。



12 火 バタロール、クリーン、ワカメ、オレンジ、ぎゅうにゅう、ミルメーク

腸内細菌のバランスがくずれると、いろいろな病気をひき起こします。白ごから、善玉菌もふやす。食物せんやオリゴ糖を食べものからとりましょう。ワカメ、玉ねぎには多く含まれる。



現在、立春の前日のことを節分と呼んでいます。本来は季節の変わり目のことで、年4回(立春・立夏・立秋・立冬の前日)あります。

季節の節を分けるという意味の節分には、豆まきをして邪気をはらい清めます。季節の変わり目には天候が不安定なため、病気にかかりやすく、その悪い鬼(病気)をおいはらうのです。

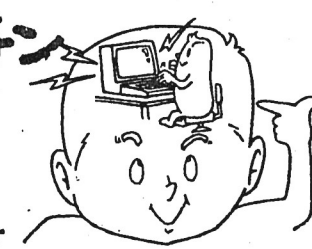
飾りについて
いわしを食べるのは...
いわしの臭みで鬼が近づかないように、ひいらぎの葉のとげて鬼の目を刺して家の中への侵入を防ぐためにとの意味があるそうです。



献立表

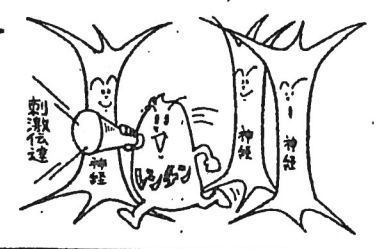
リン脂質(しぼう)の一種レシチンが脳細胞を活性化する。

脳は、からだの各臓器や神経などに命令を出す大切なところで、約150億個もの細胞をもつ脳は、ほかの臓器に比べて、脂肪分が多く、レシチンが多量に含まれます。レシチンは、さまざまな情報を脳まで届ける物質を作る



のに使われていて、記憶力や学習能力を向上させてくれます。

そんな大切な働きをするレシチンなのに、残念なことに現代人のほとんどはレシチン不足といわれます。不足を補ってやれば、体の調子が整いますし、脳への情報伝達もうまくいって集中力も出てくるのです。



13 水

ごはん・だいずと
じゃこのがきあげののりばなし
かすみそしる・みかん・ぎゅうにゅう

わたしはだれでしょうか？
① 動物じゃなくて植物です。
② 食べるとつかれをとるビタミンB₁やビタミンB₂のおかげで元気を回復します。
③ みそやしょうゆの原料になります。



14 木

ごはん・とうふとえびさんどまめと
かんくしりののくすにひきにくのりか
ぶがしいも・ぎゅうにゅう

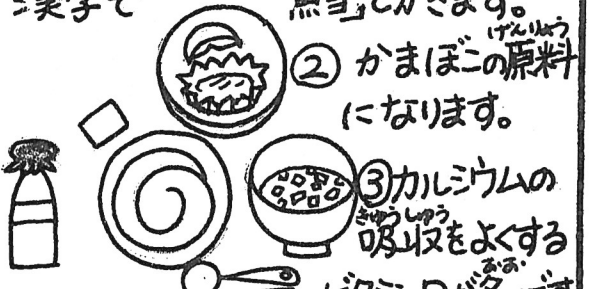
とうふは奈良時代に中国から伝わったと言われていますが記録に残っているのは平安時代末期に奈良春日大社の文庫大に御供物として「唐符」の文字がのっているのがはじめです。



15 金

うずまきポン・タラの
マニッシュ・オニオンマヨネーズ
ミネストラスープ・りんご・ぎゅうにゅう

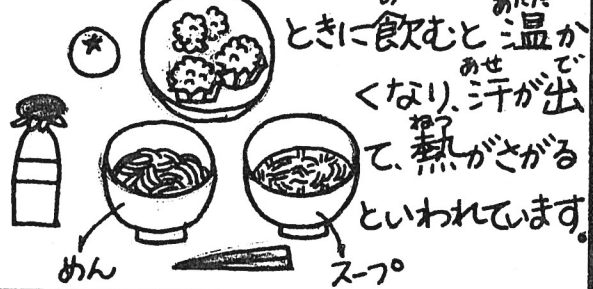
わたしはだれでしょうか？
① 雪の降る季節がおいしいことから漢字で「魚雪」とかきます。
② かまぼこの原料になります。
③ カルシウムの吸収をよくするビタミンDが多いです。



18 月

はくさいラーメン・にくだんこの
カリフラワーのもちこめむし
ねぎサラダ・みかん・ぎゅうにゅう

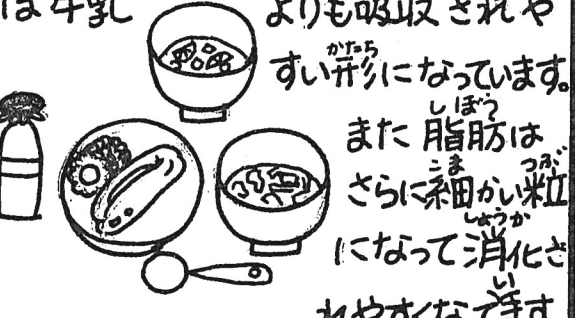
ねぎは昔からからだを温める働きがあるとされ、ねぎをきざんでみそと一緒にお椀に入れて熱湯で溶いたものは「ねぎ湯」とよばれ、かぜをひいたときに飲むと温かくなり、汗が出て、熱がさがるといわれています。



19 火

ドッグパン・レタスのスープ
ゆでとうもろこし・フルーツ
ヨーグルト・ぎゅうにゅう

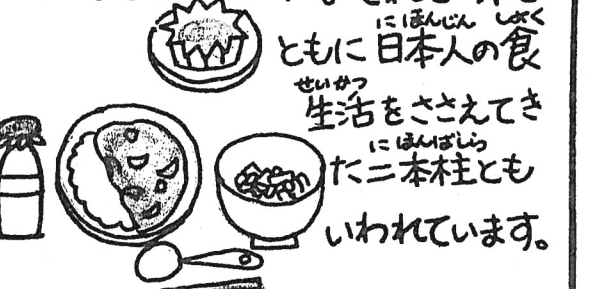
ヨーグルトは牛乳のたんぱく質であるカゼインが乳酸発酵によって豆腐のように固まっていますが、これは牛乳よりも吸収されやすい成分になっています。また、脂肪はさらに細かくなって消化されやすくなります。



20 水

カレーライス・まめの
こまマヨネーズ
あまなつゼリー・ぎゅうにゅう

だいずは長い間、日本では仏教の教えから肉を食べないという習慣があった。それで、肉のかわりもして、米と大豆を一緒に日本人の食生活をささえてきた二本柱ともいわれています。



脳をよくする食べもの - 大豆 -

大豆には、牛肉に負けない量のたんぱく質と脂肪があるので、肉の肉といわれています。その脂肪の中にあるのがリノール酸とレシチンです。リノール酸はすぐに古くなりやすい油ですが、大豆にはそれをくいとめるビタミンEが多いので安心です。レシチンは体の細胞膜を作るのに欠かせない油で、脳にも多くあり記憶力を高めるのに必要です。血の流れもよくしてくれます。



さて、大豆がかたい豆であることは、煮るとよくわかります。あずきやグリーンピースは煮くずれませんが、大豆は煮くずれることはありません。でも、堅いということはよくかんで食べないと消化されにくいということでもあります。

ですから、せつかく大豆のたんぱく質をちゃんと消化吸収するためにも、昔の人は「よくかんでマメに食べる」などという教えをのこしてくれているのです。



