

いのちのしくみ

食べもので脳がよく動く!
私たちの脳のはたらきは、食事の内容によっても大きく左右されます。

では食べものに多く含まれるビタミンや栄養素がどのように私たちの脳のはたらきとかかわってくるのでしょうか。

金 まきずし・いわし・ブロッコリーの
さのこじる・せつぶんまめ・きゅうにゅう

毎日分の日にいわしを食べる地方は多く、豆類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、体内にいい食べ物なのに昔から悪いことを追いかねます。うかがあるとされてきたのでしょうか。

6水 ごはん・さばの・ちんぽさいの
あじづり・たつたあげ・アーモンドあえ
がぼちゃんのみそしる・きゅうにゅう

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。竜田川の流れの所は紅葉の名所として有名です。川の流れに紅葉が散ったり、映ったりして川が赤くなるといわれています。紅葉のようになじんで赤く仕上げた料理に対する名前です。

12火 バタロールとりのクリームにワカメ
オレンジ・きゅうにゅう・ミルーム

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

4月 ごはん・ごまみそに・じゅこの
うめぼし・りんご・きゅうにゅう

ごはんにうめぼしの効果・ごはんにはブドウ糖など糖分が含まれているので甘味があります。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、また見た目でも、だらけでてることで、ごはんの消化を助けています。

7木 ケチャップライス・ポトフ
フルーツヨーグルト・きゅうにゅう

ビタミンCは水に溶けやすいので、野菜などを切って水に浸けたまにするなど失われてしまします。野菜なら生で食べるのがさしつけるのがコツですが、ただし、いも類やピーマンに含まれるビタミンCは熱してもこれにくいでです。

8金 うずまきパン・あじの
はちみつ・アーモンドあえ・コンのテー^{ほうれんそう}
ス・ミルファンティ・りんご・きゅうにゅう

アー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。これは老化やがんの原因になります。これは活性酸素などができるないように止める働きがあります。

5火 レーズンパン・ホットドッグ・いんげんティー
ジュリエンヌスープ・ポカパン・ミルーム

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

11月 現在は、立春の前日のことを節分と呼んでいますが、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祓い清めます。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。

12月 食布りについて
いわしを食るのは…
いわしの臭みで鬼が近づかないよう、ひいらぎの葉のとげで鬼の目を刺して家中への侵入を防ぐためにとの意味があるそうです。

1月 千早赤阪村立学校給食センター
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…神経細胞がつまるのを防ぐ。
カルシウム…脳のこうふんをおさえる。

2月 まきずし・いわし・ブロッコリーの
さのこじる・せつぶんまめ・きゅうにゅう

ごはんにうめぼしの効果・ごはんにはブドウ糖など糖分が含まれているので甘味があります。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、また見た目でも、だらけでてることで、ごはんの消化を助けています。

3月 うずまきパン・あじの
はちみつ・アーモンドあえ・コンのテー^{ほうれんそう}
ス・ミルファンティ・りんご・きゅうにゅう

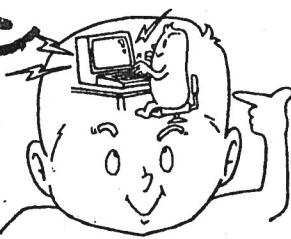
アーモンドには脂質が含まれていますが、特に豊富なのは、ビタミンEです。これは老化やがんの原因になります。これは活性酸素などができるないように止める働きがあります。



献立表

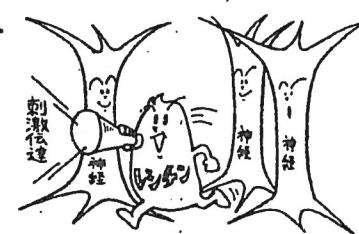
リン脂質(しほう)の一種レシチン
が月齢細胞を活性化する。

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す。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、さまざまに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、残念ながら現代人のほとんどはレシチン不足といわれます。不足を補なってやれば、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・だし・ごま油・さわら・みかん・きゅうり

わたしはたれでどうが?

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B₆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。

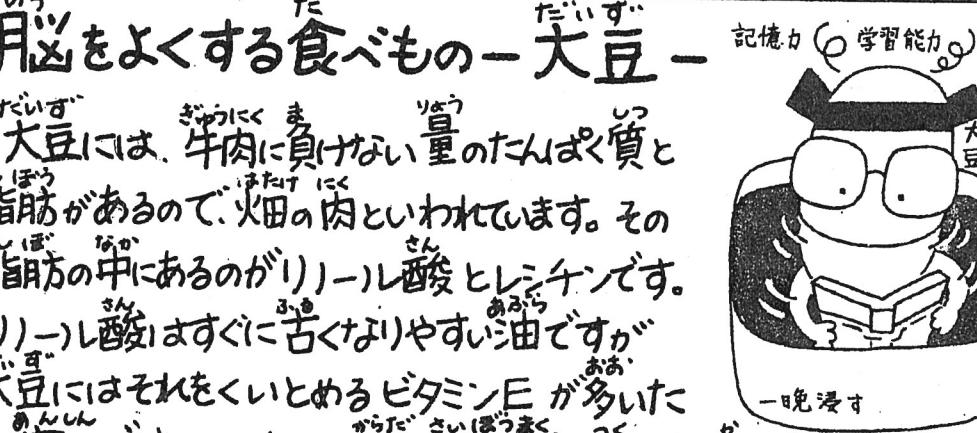
18 月 はくさいラーメン・にくだんごの
カリフラワーの
ねぎサラダ・みかん・きゅうり

ねぎは昔からだを温める働きがあるとされ、ねぎをさしてみそと一緒にお粥(ぬるま湯)にい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。

- * とくに冬場でよく出る寒い日には、温かいスープと一緒に温めると効果的です。

月齢をよくする食べものー大豆ー

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、火田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が多いため安心です。レシチンは体の細胞膜を作るために欠かせない油で、脳にも多くあり、記憶力を高めるのも必要です。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。あずきやグリンピースは煮くずれますから、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。

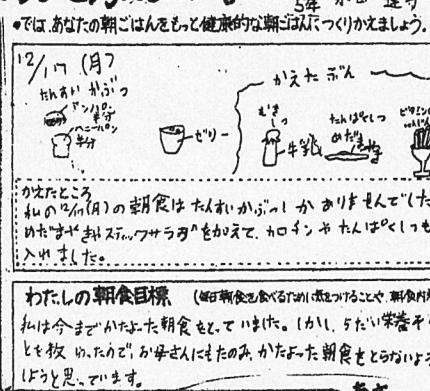
ですから、せっかくの大豆のたんぱく質をちゃんと消化吸収するためにも、昔の人は「よくかんでマメに食べる」などという教えをのこしてくれたのです。



献立表

千早赤阪村立学校給食センター

朝食について考えました!! 吹き出



月出のエネルギー源はブドウ糖(グルコース)で、完全に炭酸ガスと水に分解しますから、使った量はたえず補給しなければなりません。寝ている時も起きている時と同じように月出にはエネルギーを使います。一夜のうちに月出にたくわえているグリコーゲン(ぶどう糖をためている物質)もほとんどなくなりますから、朝には月出へのエネルギー供給が少なくなっています。だから朝食をねいたりするのは、月出の働きによくありません。

月出にはエネルギーが必要!!

月出はたくさんエネルギーを使います。月出の重さは体重の2%しかありませんが、使うエネルギーの量は約20%になります。一方、筋肉とひづの重さを合わせると体重の52%になりますが、使うエネルギー量は、月出とあまり変わらない25%です。

21 木 ごはん ほっけのあじつけのり いちやほし・かぼちゃのさりばしだいこんのなづまゆ・パン・カンペー

きりばしだいこん…昔の人々は食材を乾燥させて保存するという知恵がありました。乾燥させれば、かさがり少なくなり日持ちがするので、収穫された場所より遠い所に運んで食べることができます。

26 火 しょくパン・さけの火はくさいスープ・フレーバー・きゅうりゅう

ブロッコリーはイタリアで最初に栽培された野菜です。「ブロッコ」はイタリア語で「若芽」や「若木」をさし、キャベツやカリフラワーの中間です。

22 金 にこどりパン・トリミング・こまつみとコーンポタージュ・りんご・きゅうりゅう

わたしはまだれでしょうか?
①バラ科の植物です。
②おなじみの言葉子が悪いとき、おろして食べると楽になります。
③青森県が代表的な産地です。

27 水 ちゅうがふう・さくらん・ピリカラポークモやし・スープ・はくさく・きゅうりゅう

はっさくなどのかんきつ類に含まれるクエン酸は糖質がエネルギーに変換されるのに使われます。またビタミンBと一緒に疲れをとってくれます。

25 月 ツナすしごはん・れんこんのなづましろ・みかん・きゅうりゅう

栄養豊富でいろんな料理に使える大いこんですが、本のなかでも場所によって味がちがいます。さて旨みが強いのはどっちでしょうか?
④首の部分
⑤おぶぶん尾の部分

28 木 ごはん・チーズがんも・とんカレー・キャベツのアモンド味・アセロラ・きゅうりゅう

カレーの黄色はターメリックという香辛料の色です。ターメリックは熱帯に育つ植物で、しょうがに近く地下茎ができます。これをかわかし粉にして使います。

実だくさんのみそ汁は健康のもと

野菜をはじめ海藻やとうふなど豆類類、魚肉など実をたっぷりと入れたみそ汁は、たいへんおいしく栄養的にもすぐれています。鎌倉時代から食べられるようになつたといわれるみそ汁ですが、そもそもみそ汁の姿は、汁からとび出すほどに実が入っていて、おかずとして食べるものだったそうです。実だくさんにしてビタミンミネラル、食物繊維を十分にとることができます。野菜や海藻のカリウム、アルギン酸などが働いて塩分も体外に排出し、塩分による体への害を防止するなど、「実だくさんみそ汁」はよいのです。みその成分と実に多く含まれる各種栄養素が有効に働いているからです。

またみそ汁は、実のうま味、だしのうま味、みそのうま味がいく重にもあわさってこそ、いっそうおいしくなるといわれます。実だくさんみそ汁は、古くからの日本人の誇るべき食の知恵なのです。すっかり簡素化されつつある朝食にもとりいれましょう。

「いそがしい朝には、実だくさんみそ汁をぜひ!」

