

# 食堂だより



## 花粉症対策の食品について

3月になって、少しずつ暖かくなってきたのと同時に、花粉症の人にはつらい季節になってきましたね。

天気予報で花粉情報が取り上げられる時期になると、いろいろな食べものやサプリメントなど、「花粉症によい食品」の情報が飛び交います。そういった食品の一部には、花粉症の症状を和らげる働きについて検討されているものもありますが、残念ながら、特定の食品を毎日食べ続けるだけで、花粉症が治るというものは、現在のところありません。健康食品の利用は、あくまでも必要な栄養素の補給・補完のためであり、疾病予防や治療の目的で利用するものではありません。一つの食品にこだわって摂取するのではなく、バラエティに富んだ食品で食事を整えるようにしましょう。

## 酢と血糖値について

みなさんは酢を使った料理を食べる機会がどれくらいあるでしょうか。

食事前や食事中に米酢やりんご酢を摂取すると、食後の血糖値上昇を緩やかにする効果があると考えられています。特に食後血糖値が高い方で普段は酢を摂らない方は食事に取り入れてみてください。

酢を飲む際は、胃への負担が大きいので酸味がきつすぎないくらい(5倍くらい)に薄めて飲んでくださいね。

## 炭水化物と糖質



ご飯は「炭水化物」であり「糖質」ですが、この2つの違いはご存じですか？

**炭水化物**というのは、糖質＋食物繊維で表されるもので、体で1番大切な役割はエネルギー源となることです。その大役をほとんど糖質が担っているため、ほぼ同じものとして認識されているのです。ちなみに同じ炭水化物でも、糖質は約4kcal/g、食物繊維は約0～2kcal/gのエネルギーを産生すると考えられています。

# 食堂だより



## 朝ごはんの必要性・種類について考える

朝ごはんの必要性についてはよく聞くとお聞きしますが、何故必要なのかご存じですか。朝ごはんを食べた方が良い理由は、体温の上昇、疲労感の低下、作業への集中度向上や暗算作業能率の向上が示されているからです。

しかし、おにぎり単品のように糖質だけの朝ごはんを食べると、血糖値は高く維持されますが、それ以外の効果が認められなかったという結果があります。つまり、朝ごはんの効果を大きくするには、ごはんなどの糖質だけでなく魚や肉のようなたんぱく質と脂質をバランスよく含む朝食が必要であるということです。自分の好きな食べものを朝から食べることで1日のモチベーションを高めつつ、仕事も効率的に出来るようバランスの良い朝ごはんを見つけてみましょう。



## 冬野菜の甘味について

水よりも砂糖水の方が低気温でも凍りにくいと言うことはご存じですか。冬野菜はそれを利用して、低気温で細胞が破壊されることを防ぐために、細胞内に取り込んでいるデンプンを糖に変えます。糖が増えることで甘味が増すのです。寒い季節ならではの冬野菜の味を楽しんでみてください。



## ウインナーとフランクフルトの違い

ウインナーとフランクフルトはどちらもソーセージの一種ですが、何が違うのでしょうか。ソーセージは、味付けしたミンチ肉を外側の皮の部分に詰めた後、蒸煮、乾燥、燻煙(スモーク)などの工程を経て出来上がります。この際、皮に使う動物の種類によって名称が変わるのです。羊の腸だとウインナー、豚の腸だとフランクフルト、そして牛の腸であればボロニアと呼ばれます。人工の皮の場合は、完成した製品の直径によって名称が変わる場合もあります。



# 食堂だより

## 年末年始の過ごし方について

今年は外出もあまり出来ない状況なので、イベントにまつわる豪華な料理を食べることが多くなると思います。年末年始はイベントが多いため、肉料理が多く野菜類が少ない偏った食事になることが多いです。年明けに身体が重い…。ということのないよう、行事食の前後で食事を調節できるといいですね。具体的な方法としては、豪華な食事の日が連日続かないように「身体の調整日」を設ける計画をたてるのがおすすめです。料理の写真を撮っておくと食事の偏りがなんとなくみられると思いますので、調整日の食事を考えやすくなると思います。

食事を通してイベントを楽しみつつ、年始からも元気に動けるよう食生活にメリハリをつけられるとよいですね。良いお年をお迎えください。

## お正月に使うお箸「祝い箸」について

祝い箸は、お祝いの席で用いるもので、24cm(八寸)であることから末広がり縁起が良いとされています。また、両端が細くなっていますが、両方使えるという意味ではなく、一方は人が食事をするため、もう一方は神様が食事をするために細くなっていると言われています。料理を取り分ける際は反対側を使うのではなく別のお箸を使いましょう。



## クリスマスケーキについて

クリスマスにイチゴの乗ったショートケーキを食べるのは日本だけと言うことはご存じでしょうか。そもそもよく食べられるショートケーキは日本が発祥と言われており、それまでのショートケーキはビスケットで作られているものが主流でした。

世界のクリスマスケーキとしては、切り株の形をしたフランスのブッシュドノエル、ドイツ等で食べられる甘いパンのようなシュトーレンなどが有名ですね。他にも国によっていろんなケーキがあるので毎年の楽しみとして食べ比べてみてはいかがでしょうか。



# 食堂だより



## 生姜の辛み成分について

生姜には辛み成分として、ショウガオールとジンゲロールがあります。加熱前の生姜に含まれるジンゲロールという成分は、血管を拡張させて血の巡りをよくすることでカラダの熱を手足などの末端まで広げ、全身に行き渡らせる効果があります。この効果から、ジンゲロールは血行不良からくる肩こりや頭痛の改善、血液循環の改善、また、むくみの改善にも効果があります。加熱したしょうがに多く含まれるショウガオールには、体を温める効果があります。他には、血行を促進する作用や発汗作用を高める働きがあります。寒い季節ですので、生姜湯や味噌汁など加熱する料理に取り入れて体を温めてみてはいかがでしょうか。



## パソコン作業時の姿勢

長時間のパソコン作業は、目や肩などに負担をかけています。椅子の高さや時間を区切った作業などを行い、できる限り負担を減らしながら効率よく作業しましょう。

正しい座り方として、

1. 両足の裏を床につける。
  2. 椅子に深く腰掛ける。
  3. お腹の皮をたてに伸ばす。
- ことを意識してみてください。

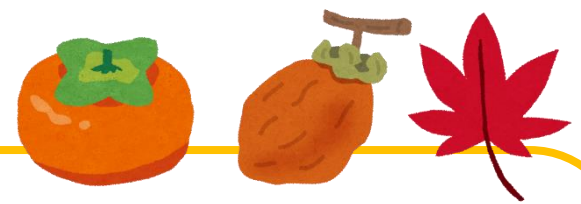


## 片栗粉について

片栗粉の原料は何であるかご存じですか。元々は、カタクリ(片栗)というユリ科の球根からとれるでん粉でしたが、現在市販されている片栗粉の多くは、ばれいしょ(じゃがいも)から作られています。ばれいしょを使う理由は、カタクリよりも安価で大量生産ができることと、加熱した際、透明で粘着性の大きい糊液が得られるなどといったカタクリを原料とするでん粉と同じような性質を持つためです。片栗粉を使用した料理は、粘着性により温度が下がりにくい性質があるため寒い季節にぴったりです。



# 食堂だより



## 秋の味覚～柿の栄養について～

秋が旬である柿には、栄養成分として抗酸化作用のあるビタミンCや体内の水分量を調節するカリウムが多く含まれています。しかし、今回はその2つよりも知名度が低いβ-クリプトキサンチンについてお話しします。

β-クリプトキサンチンとは柿のオレンジ色の色素成分で、体脂肪の低減効果や骨の代謝改善効果があるので、2型糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防に効果があると言われています。

柿は甘いので糖尿病には良くないとの誤解がありますが、今回紹介したビタミンやカリウム、β-クリプトキサンチン等のような栄養が含まれ、低カロリーです。

摂り過ぎは良くないですが適度な摂取を心がけて美味しく栄養を摂取しましょう。



## 柿の渋みについて

干し柿の原料には渋柿が使われているのですが、なぜ甘柿ではなく渋柿を使うのかご存じでしょうか。実は、糖度だけを考えると甘味が強い品種が多いのは渋柿なのです。柿の渋みのもとは、ポリフェノール的一种である水溶性タンニンというもの。これが口の中で溶けると渋く感じます。渋柿は、アルコール等を使って処理(渋抜き)することや干し柿にすることで、タンニンが変化して渋みを感じなくなります。そうすると高い糖度をもつ渋柿の甘さだけを感じられ、甘柿以上に甘い柿となるのです。

## 世界糖尿病デー(11月14日)

平成28年(2016年)国民健康・栄養調査によると、糖尿病患者数は推計で1,000万人、予備群を含めると2,000万人で、成人の4人に1人は糖尿病ないし予備群です。何か一つでも良いので、糖尿病やその予防について効果がある行動を考え、実践してみてください。

# 食堂だより



## 緑黄色野菜について

10月31日のハロウィンは、秋の収穫を祝い、悪霊などを追い出すお祭りです。日本ではハロウィンにかぼちゃの料理を食べることが多いということで、かぼちゃも属する緑黄色野菜についてお話しします。

緑黄色野菜とは、一般には緑色や黄色・赤色などの色の濃い野菜ととらえられていますが、「原則として可食部100g当たりカロテン含量が600マイクログラム( $\mu\text{g}$ )以上の野菜」という基準が決められています。カロテンには体内の活性酸素を減らす抗酸化作用があり、中でも $\beta$ -カロテンは体内で必要な分だけビタミンAに変換されます。裏面のレシピでは、緑黄色野菜のかぼちゃとトマトを使っているので作って食べてみてください。

## 日光と精神面の関係

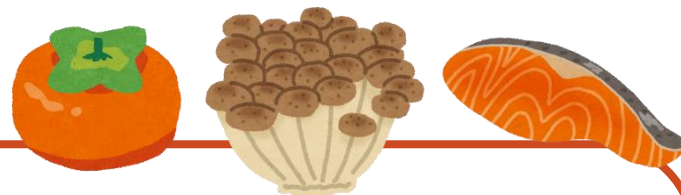
冬に近づくにつれて日照時間が短くなり、それは精神面にも影響があります。日光に当たると、人間はセロトニンという精神面に影響を与えるホルモンが分泌されますが、不足すると、気分の落ち込みや意欲の低下、食欲が増加して過食気味になるなどの症状が出ます。セロトニンはトリプトファンというアミノ酸が原料になり、肉や魚、乳製品、豆類などに多く含まれるので、食べものから摂ることも良いですね。

## りんご皮表面のベタベタ

スーパーマーケットで買ったりんごの表面がツルツルしたり、ベタベタするのはワックス(被膜剤)ではありません。りんごは成熟するにつれて脂肪酸が増えてきます。これが皮に含まれるロウ物質を溶かし、表皮に現れてくるため、ネトネトしたように状態になります。つまり、りんご自身の天然のロウ物質が、保温や水を通さない役目をしているのです。この現象は「油あがり」とも呼ばれ、むしろ完熟して食べ頃になったしるしとも言えます。



# 食堂だより



## きのこのお話

さんまや梨といった「秋の味覚」の価格が高騰している中、きのこの価格は安定していて食卓にならびやすいですね。きのこの美味しい食べ方をご紹介しますので、きのこから秋を感じてみましょう。

きのこを調理する際は、根元の固いところ（石づき）を切り落としてください。市販のきのこの場合は、クリーン栽培であることが多く、水洗いをしなくても食べられます。また、きのこには、グアニル酸といううま味成分が含まれており、グルタミン酸といううま味成分を含む昆布やトマトなどと合せて調理するとうま味のかけ算となり、うま味が強く感じられます。裏面のレシピでは、しめじとトマトと一緒に調理していることでうま味が強く感じられると思うので、作って食べてみてください。

## 10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスは、食品メーカーやスーパーマーケットで発生していると思いがちですが、食品ロス量の半分は家庭から発生しています。

生鮮食品のようにすぐに鮮度が落ちる食品は、おいしさを長持ちさせる保存方法を調べて実践することで食品ロスの削減に繋がります。また、残さず食べることもりっぱな食品ロスの削減になるので、自分にできる食品ロスの削減を考えて意識してみてください。

## 食べもの豆知識



実は、サケ(鮭)は身の色が赤く見えるため、赤身の魚だと思われがちですが、白身の魚だということをご存じですか？サケの身が赤く見えるのは、えさであるプランクトンに含まれる紅い色素のアスタキサンチンが蓄積しているためです。

赤身と白身は、その筋肉中のミオグロビンなどの色素たんぱく質の含有量により区分されていて、含有量が多いものが「赤身」、少ないものが「白身」に区分されます。

# 食堂だより

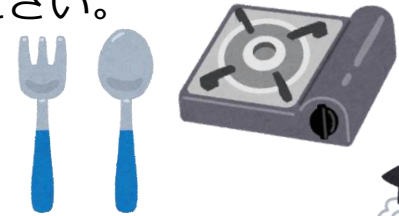


## 9月は防災月間！備蓄食について

9月1日は防災の日とされ、9月は防災月間とされています。そんな9月の終わりに、災害対策のひとつである備蓄食について考えてみましょう。

備蓄食は災害が起きたとき、命を救うため、精神の安定のために必要です。備蓄食の準備をするときには調理～食事工程の訓練・シミュレーションの流れに沿って行うと準備漏れが減ります。食糧だけでなく、以下のことも考えてみてください。

- ・水（1人1日3リットル）の確保
- ・アレルギーや持病などの食事に配慮が必要な方用の備蓄
- ・コンロや缶切り、皿などの備蓄食を食べるための器具



## 第6の栄養素！食物繊維について

食物繊維は、体内に吸収される栄養素ではありませんが、体重や血糖値、血圧等の改善や腸内環境の改善が認められていることから、第6の栄養素といわれています。目標摂取量は成人男性21g以上・成人女性18g以上ですが、2018年の調査によると平均で6～8g足りていません。根菜を用いたり、白ご飯を麦ご飯に置き換えるなど、食物繊維を食べるように意識してみてください。

## 昔ながらの保存食

災害時の食事と言えば、缶パンや市販の非常食セットなどを思い浮かべることがあると思います。しかし、乾物や漬物など、昔ながらの保存食も常温で長時間保存ができるため、災害時への活用が期待されます。ドライフルーツのように、調理なしで食べられて栄養価の高い保存食もあるため、昔ながらの保存食の中でもお気に入りの食材を家庭に常備してみてもいいかもしれません。





# 食堂だより



## 野菜をたくさん美味しく食べる方法

野菜は加熱をすると“かさ”が減ることはご存じでしょうか。例えば、同じキャベツでもせん切りキャベツで食べるより蒸しキャベツにする方が、見た目以上の多くの量を食べることができます。今回は、3つの手順で食べられるお肉と一緒に蒸す食べ方を左下で紹介しています。量や野菜の種類はお好みですので、家に余っている野菜等で作ってみてください。おすすめは、味に深みが出るのできのこや複数の野菜を入れることです。ちなみに、裏のレシピは福知山市の栄養士さんたちが考案したレシピです。福知山市のホームページには、5分で作れる簡単レシピ等が載っているので、裏のQRコードからぜひ検索してみてください！

～お鍋で野菜とお肉の重ね蒸し～

- ①お鍋に白菜(またはキャベツ)などの野菜をざく切りしたものを豚バラ肉などと交互に重ねて入れます。
- ②少量の日本酒(または水)を入れて、フタをします。
- ③焦がさないよう火加減に注意しながら、お肉の色が変わり野菜がしんなりするまで熱します。  
→ポン酢で食べると暑い季節でもさっぱりして美味しくいただけます。

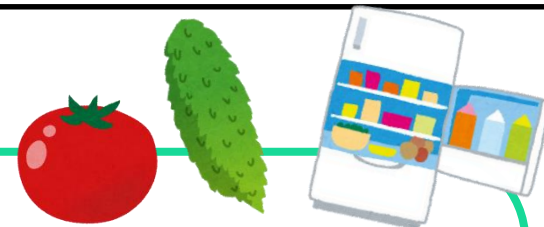
## 乳和食って知ってる？



「乳和食」とは、乳製品と和食を組み合わせた料理です。減塩食＝薄味のイメージがあるかもしれませんが、乳和食はがまんせずに減塩することができ、カルシウムやたんぱく質の摂取も期待できると言われています。大きなポイントは牛乳のうまみとコクだけを活用し、牛乳臭さはほとんど残さない点にあります。

乳和食 レシピ  で検索！

# 食堂だより



## 夏野菜の保存方法

この時期になると、親戚やご近所から夏野菜をいただいたり、家庭菜園で収穫する等、夏野菜の保存に困ったことはありませんか？そこで、旬のおいしさを長持ちさせるための保存法をご紹介します。

まず、夏野菜は寒さに弱いことと切り口から劣化しやすいことから、冷蔵保存の場合は切らずにキッチンペーパーや新聞紙で包み、ポリ袋に入れて冷蔵することがポイントです。ゴーヤやパプリカはワタに水分が多いので、ワタとタネを取り除き水分を拭き取ってから同じように保存してください。冷凍保存ができる野菜もあるので調べてみると自分に合った保存方法が見つかると思います。

夏野菜 保存術



## 遅い時間の夕食は

### 食べ方で血糖値が変わる？

仕事が長引いてしまって、夜遅くに食事を食べることもありますよね。遅い時刻に食事を摂取すると、食後の血糖値が高いだけでなく、翌朝まで高血糖状態が持続し、朝食への影響がでてきます。

そういうときは、夕食を分割して食べることで、血糖値の上昇がゆるやかになります。適正体重の維持が可能になるともいわれているので実践してみてください。

## 食べもの豆知識

### ナトリウムと食塩相当量の関係

コンビニ等で食品を買ったときに、エネルギーや食塩の量を見かけたことがあると思いますが、ナトリウムが書かれている場合があることをご存じですか？ナトリウムから食塩は計算で出せることができますが、掛けたり割ったりしなくては行かないので、みなさんには大体の目安だけお伝えします。ナトリウム約400mg＝食塩相当量1gです。よく食べる食品の表示を見てみてください。

# 食堂だより

主食



副菜



主菜



## 夏こそ食事バランスが大切！

8月になり、暑い日が続いていますね。暑さで調理をする気がなくなったり、食欲が低下してしまって食事が偏っていませんか？食欲が低下しているのであれば、決まった時間に無理をして食べるより、一度に食べる量を減らして食事の回数を増やすこともおすすめです。また、主食・副菜・主菜を摂ることを心がけるとバランスがとりやすくなるため、まずは1食に主食・副菜・主菜があるかを意識してみてください。食事バランスの他にも、家計とのバランスや生活リズムとのバランスを考えられると食事が楽になると思います。身近にあるコンビニを活用しても良いですし、インターネットでレシピを検索する際は、食材名と「レシピ」「簡単」のキーワードを入れて検索すると、たくさんのレシピが出てきます。一度試してみてください。

## 食事を摂る順番で血糖値が変わる？

食事を摂るとき、「野菜から食べて最後にご飯を食べると体に良い」と聞いたことはありませんか？その理由は食物繊維を多く含む野菜やきのこから食べることで、血糖値の上昇がゆるやかになるからです。また、肉料理などよりも先に野菜を食べることで脂質の吸収も抑えられて、長期には適正体重の維持が可能になるともいわれています。

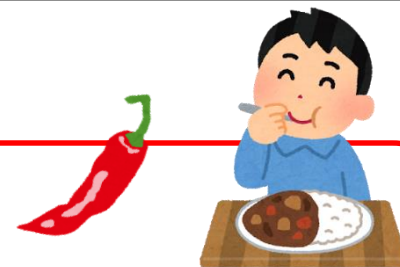
## 食べもの豆知識

### アイスクリームには賞味期限がない？

実は、アイスクリームには賞味期限の省略が認められています。アイスクリーム類は通常-18℃以下で保存されることや、原料の品質基準が乳等省令で厳しく規定されていることから、長期間品質が劣化しにくいことが理由です。しかし、最近では消費者からの賞味期限に関する問い合わせが増えてきたことから、賞味期限を記載するアイスクリームメーカーも出てきています。



# 食堂だより



## スパイスや香味野菜で食欲増進！

夏は暑いからと言って冷たい食べものや飲み物ばかり摂ったり、食事を抜いたりしていませんか？そんなときは、胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあるスパイスや香味野菜の力を借ります。カレーライスやしょうが焼きのようにメインで使用しても良いですし、麺類などの薬味としても使用できます。生春巻きのレシピには香味野菜である大葉（しそ）が入っているのでさっぱり食べられると思います。ぜひ作ってみてください！



## お酒は水とご一緒に

暑い季節に冷えたお酒を飲むことが好きな人へ。ご存じかもしれませんが、お酒は水分補給にはなりません。利尿作用があり、水分を体外へ排出してしまいます。特に、暑い季節の水分不足は熱中症のリスクも高まるので、お酒を飲むときは水分補給をしながら飲みましょう。また、肝臓に負担をかけないためにも、食事と一緒に楽しみながら飲むようにしましょうね。

## 食べもの豆知識



### 土用の丑の日は夏だけじゃない！

土用は季節の変わり目の18日間のことをいい、丑の日は十二支の一つで月日を表しています。すなわち、土用の丑の日は、夏以外の季節にもあるということです。

ちなみに令和2年夏の土用の丑の日は、7/21（火）、8/2（日）の2日あります。

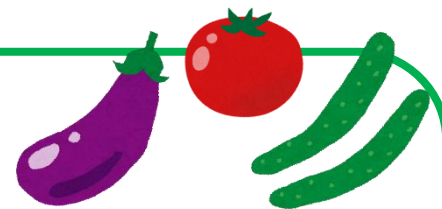


# 食堂だより

## 夏野菜を食べよう！

少し前までは朝と晩が寒いくらいでしたが、最近毎日暑いですね。水分をこまめに摂る必要があることはみなさんご存じだと思います。しかし、現在はマスクを着用している時間が長く、呼吸しにくさによる体温の上昇などが考えられるため、例年以上に水分補給を意識することが大切です。

また、夏の野菜や果物には多くの水分が含まれているものがあるので、食べものも活用して水分補給をしましょう！裏面には夏野菜であるなすの簡単レシピを載せているのでぜひ作ってみてください。



## すぐにできる健康的なダイエット よく噛んで食べる！

よく噛むと、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられることや、脳内物質の働きとして内臓脂肪の分解を促進することも知られており、二重のダイエット効果が期待できます。他にも、脳の活性化や、だ液の分泌が増え、消化を助けるなどの効果もあります。

よく噛んで食べるには、噛みごたえのある食材や料理を多くすることも大切です。

## 食べもの豆知識

カロリー0の商品でも  
0キロカロリーじゃない！？



100gあたり5キロカロリー未満であれば、ノンカロリーやカロリー0を名乗ってもいいことになっています。

ちなみに、カロリーオフは100g当たり40kcal以下であることを表しています。