

いただきます!

R2. 10

Vol. 24



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

急に秋めいてきましたね。朝・夕だけではなく、日中も羽織物が欲しくなる日も増えてきました。今年は夏の終わりに大好きな新幹線を見に近所のスポットまで自転車で行きました。ネット情報を頼りにワクワクしながら待っていると…! 来たっ! ドクターイエロー!! ほんとに黄色くてテンション Max↑☆汗かいた甲斐がありましたっ!!

スーパーフード



近年、よく耳にする「スーパーフード」。

一般的な食品より栄養価が高い食品や、一部の栄養素が突出しておおく含まれている食品を言うそうです。2000年ごろからアメリカで注目されるようになり、日本にもその波が来たのが2016年ごろ。意識が高い女性たちの間でアサイーやココナッツオイル、チアシードなどが流行り、話題になりました。最近ではスーパーマーケットでも簡単に手に入るようになりましたね。

海外でスーパーフードとして認知・評価されているものは色鮮やかできらびやかなイメージが強いと思います。どうやって食べるのかよくわからないものもあったりして…(>_<)

しかし、日本にもジャパニーズスーパーフードと呼ばれるものがあります。一般社団法人日本スーパーフード協会の基準では「食歴」が長く、「何世紀にもわたり人々の健康と幸福に寄与してきた食品」とされています。

① 味噌

→ミネラルをバランスよく豊富に含んでいる。温度を上げすぎると味噌中の酵素が死んでしまうため、注意が必要。生で食べるのが一番! 世界でも長寿食として研究が進んでいる。



② 納豆

→納豆菌が腸内環境を整えてくれる。うまみ成分は胃に膜を作って保護してくれる。



③ 日本酒

→アミノ酸たっぷり! 百薬の長♪米に作用する麹菌のパワー!



④ 甘酒

→米を発酵させて作る。必須アミノ酸、ブドウ糖、ビタミン類が増強! 糖質が吸収しやすくなっている♪



⑤ 玄米

→胚芽・ぬか・胚乳で出来ている。白米は胚乳のみ。胚芽とぬかに食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富に含まれている。



⑥ 緑茶

→カテキンに老化防止・血圧、血糖値の上昇を抑える、殺菌効果が挙げられる。海外から、日本人が若々しいのはカテキン効果と言われている。

まだまだありますが、どの食材もそれだけを大量に摂れば「健康になれる」というわけではありません。基本はバランスの良い食事を心がけましょう。スーパーフードは上手に取り入れて、栄養バランスを強化しましょう!

食の欧米化が生活習慣病のリスクを上げている要因のひとつと言われています。和食を見直し、和食中心の食生活を心がけてみてはいかがでしょうか…



●こまちの和食●

ある日のこまちの献立を紹介します♪

ご飯
赤魚の粕漬け焼き
ほうれん草の胡麻和え
がんもの煮付け
味噌汁



こまちの粕漬けは酒粕を使用して厨房で漬け込みます♪

エネルギー 513kcal たんぱく質 24.9g

脂質 14.7g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 3.5g