No.8　令和5年11月号

山手幼稚園　食育担当　伊島

食育だより

駆け足で過ぎてゆく秋！もうすぐ寒～い冬がやってきます。
今年はインフルエンザの流行が心配されています、手洗い、うがい、マスク等今まで通り感染予防をしっかり行い、日々の生活リズムを大切にし、偏った食事ではなくバランスのとれた食事を心がけ、体の芯から温まる冬野菜を多く食べましょう。

冬野菜には体を温める効果という共通した特徴を持つ野菜が多く、魚や肉といった食材と上手に組み合わせることで、毎日の食生活の栄養バランスも取りやすく体調を崩しやすい冬には冬野菜を上手に活用し、元気に過ごしましょう。

☆ 冬野菜一覧 ☆

◎大根～アミラーゼというデンプン分解酵素が含まれ消化を促進する作用があり、胃もたれ胸やけ、二日酔いに効果！

◎白菜～カリウムが多く、体内のナトリウムの調整を行うため、余分な水分を排出してくれます。その為、むくみの改善・予防に効果！

◎里芋～タンパク質や炭水化物を多く含み、低カロリーで肝臓を強化する働きがある。

◎春菊～BカロテンやビタミンCが豊富で体の免疫効果を高めてくれます。

◎ブロッコリー栄養価の高さや強い抗酸化作用によって注目！

◎ごぼう～食物繊維が豊富で100gあたり5．7gも含んでおり、血糖値の急上昇予防、糖尿病予防、体内の余分な塩分やコレステロール、老廃物を排出し大腸ガン予防に効果！

◎人参～強力な抗酸化力を持つBカロテンが豊富で、粘膜や皮膚、免疫機能を正常に保ち風邪の予防に効果！

◎さつま芋～食物繊維が多く、腸の状態を整え、コレステロールを抑制したり血糖値をコントロールする作用があり、生活習慣病の予防に効果！

★根菜類を食べて体をあたためよう～

「根菜」とは・・・土の中にできる野菜のことです。
冬が旬である物が多いのが特徴で、共通している点は共に体を温める効果があるということ。

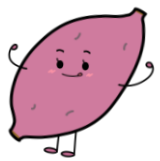
～～なぜ！体を温める作用があるの～～

水分が少なく、ビタミンC ・Eや鉄などをはじめとするミネラルを多く含む物が多いためだと考えられています。
ビタミンEは血行促進作用、ミネラルはタンパク質が体内で活用されるのに必須で、タンパク質は血液や筋肉を作る素となり、体温を維持するためで、また、根菜はスープや煮物など温かい料理で食べることで、さらに体を温めることに繋がっていると考えられています。
但し、根菜類は糖質が高めなので食べ過ぎには気をつけましょう。

？・・さつまいものふしぎ・・？

① 焼き芋にするとなぜ甘くなるの・・・？？？

＊加熱によってデンプン質が麦芽糖に変化するからです。
この変化する温度が60～70度の間に限られているようで、石焼き芋はこの原理を利用してじっくりと時間をかけ焼き上げるため甘く出来上がります。

② さつま芋を食べるとなぜオナラが出るの・・・・？？？

＊さつま芋に含まれる食物繊維が腸のぜん道運動を活発にするため消化器官の中でガスが発生し、オナラの回数が増えるからです。
また、この食物繊維は善玉菌を増やし、善玉菌が多くなると臭いの元となるアンモニアが少くなるため臭いの少ないオナラが出るようです。