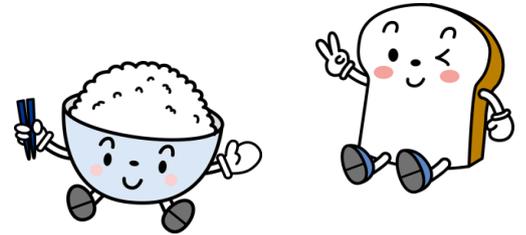


給食だより 10月号

2021.10.1 名島保育園 村上

だんだん涼しくなってきましたが、体調を崩されている方はいませんか？夏野菜や冷たい飲み物など体を冷やすものを食べすぎていると、この時期にドッと体調に出てきます。秋の食べ物に切り替えていくことが大切です。

～朝食はパン派？ごはん派？～



朝食は白い食パンや牛乳、サラダなど洋風のものになっているご家庭が増えてきたのではないのでしょうか。

日本の土地柄を思い浮かべてみてください。日本は水が豊かで稲がよく育ちます。乾燥した欧米とは違い、湿気があり体の細胞がゆるみます。なので、水に強い米は体の細胞を活気づけるのです。

また、みそ汁や漬物などの発酵食品は、湿気の多い日本の風土にあい、腸の有効菌を育て吸収力を高めます。

昔は当たり前のように食べていた朝食「ご飯、みそ汁、漬物、納豆」は、日本人の体にとっても合っていて、これだけでも健康的でした。

玄米が苦手な方は、白米に押し麦や雑穀を混ぜてみるのもいいと思います。ただし、麦は体を冷やすので夏に加えるのがいいです。雑穀は保育園でも購入できます。

パン食などの欧米式の食事を日本でやると冷え性、貧血が多くなり、胃腸も弱くなる可能性があります。また、小麦粉は白米より血糖値を急激に上げ、糖尿病の原因になります。小麦粉を摂る際は、糖の燃焼に必要なビタミン B1 が多い味噌などの発酵食品と一緒に摂ると良いでしょう。パンを選ぶ際も、漂白した白い小麦粉のパンでなく、ドイツのパンのような塩だけの硬いパンなら健康的です。

～お米を食べるのに適した胃・腸をもつ日本人～

日本人は、釣針のように曲がった胃をもつ人が大半です。縦に長いために逆流しにくく、出口が少し高い位置にあって、しっかり食べ物をためて消化できるようになっています。炭水化物というのは、胃で十分に攪拌して、砕いた状態で腸に送らないとエネルギーを取り出すことができないのです。

また、炭水化物や食物繊維を消化吸収しやすいように欧米人に比べ、腸が長くなっています。その分、肉など脂肪の多いものは消化しにくく、腸に長く留まるため、便秘しやすくなる方もいるそうです。

～人間に必要な栄養素のほとんどが玄米に！～

主食を白米から玄米に変えるだけで、不足しがちな栄養素を補うことができます。マグネシウム、ビタミンB1、B6、ビタミンE、ナイアシンなどは、玄米食によって一日の推奨摂取量を満たします。玄米に含まれる成分の働きで高脂肪食への欲求が薄れ、自然に食生活が健全になっていくとも言われています。

【玄米に含まれる有効成分の働き】

- メタボ解消
- 便秘、冷え症、貧血の改善
- デトックス
- がん予防
- アンチエイジング効果
- 糖尿病対策



白米からいきなり玄米にするのは抵抗がある場合、子どもやお年寄りなど、玄米では少しハードという場合は、白米と玄米の間のお米（分づき米・胚芽米）を選んでみてはいかがでしょうか？白米よりも栄養価が高く、食べやすいのが魅力です。お米は保育園でも購入できます。