食育だより

２０２３年１０月１７日
福山市立蔵王小学校
栄養士　寺川能子

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は，芸術の秋，スポーツの秋，読書の秋といわれるように，いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして，味覚の秋といわれるように，今が旬のさつまいも，くり，きのこ類など食べ物がたくさんあります。また新米の季節でもあります。実りの秋に感謝して，おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

ごはんの栄養

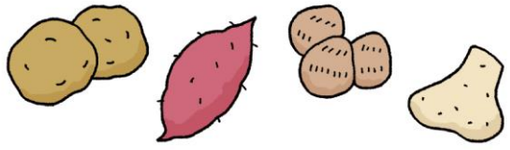
ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み，エネルギー源となる食品です。でんぷんには，加熱するとさらっとしているアミロースと,粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み，もち（もち米）はアミロペクチンのみなので，もちの方が粘り強くなります。

また，同じでんぷんでも，粒状のごはんは，粉からできているパンや麺よりも消化吸収がゆっくりなため，腹持ちがよいといわれています。

エネルギー源になる食品　いも

いもは，エネルギーのもとになる炭水化物が主成分で，食物繊維も豊富です。世界では，主食として食べている国もあります。日本では，じゃがいも，さつまいも，さといも，やまいもなどが食べられています。

じゃがいも　さといも



さつまいも　やまいも

Q．さつまいもを食べるとおならが出るのはなぜ？

A.　さつまいもは，でんぷんと食物繊維が豊富な食品です。胃ではなかなか消化されず，腸へと送り込まれて腸内細菌の栄養となり，ガスが発生することや，ヤラピンという成分が腸のぜん動運動を促すため，おならが出やすいと考えられています。さつまいもを食べた後のおならは，腸の働きが活発なことを示しています。

減塩をしてみませんか？

厚生労働省が定める食塩摂取量の１日の目標量は，6～7歳で 4.5ｇ未満，8～9 歳で 5g 未満，10～11 歳で６ｇ未満，12～14 歳男性で7ｇ未満，女性で 6.5g 未満とされています。日本人は塩分をとりすぎているため，健康のためには塩分をひかえて，薄味で素材のうまみを感じられるようにすることが大切です。

おいしく減塩する４つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

１きちんと計量する

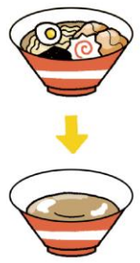
調理をする時は，計量スプーンやカップなどを使って，調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では，気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

２調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり，酸味や辛みを効かせたり，香辛野菜を使ったり，油を使った料理でこくをつけたりすると，満足感が高まり，薄味でもおいしく食べられます。

３食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり，みそ汁は具だくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり，揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど，できることをしましょう。



４カリウムを含む食品を食べる

カリウムは，野菜，いも，果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水に溶けやすく，調理によって損失しやすいため，工夫してとるようにしましょう。

塩分１gってどのくらい？

身近な食品に含まれる塩分（食塩相当量）を確認してみましょう。

ウインナーソーセージ３本　ロースハム２枚　スライスチーズ２枚　食パン８枚切り１と1/2枚　焼き竹輪1/2本

※食塩相当量は，食品によってもちがいます。目安としてご活用ください。