



第8号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

はだの食育通信

暑い日が続きます。
水分をしっかり補給し、体調管理をして
チーヌよ！



☆食育キャラクター「ボンチーヌ」と未就園児の楽しい食育！
・・・♪1ページ

早く寝ると、早く起きられるよ！



☆～食と健康、朝食の大切さについて～中学校で食育ミニ講座
・・・♪2ページ

☆作ってみました！
第9回アイデア料理コンテスト入賞作品
・・・♪3ページ

♪平成29年度は、632点の応募がありました。次回もたくさんの応募があるといいなチーヌ！



☆体を元気にする食事のポイント～食物繊維について！
・・・♪4ページ



☆作ってみました！、「はだの味グルメ賞」に輝いた『やみつきピーナツマリネ』に挑戦！

食育キャラクター「ボンチーヌ」と未就園児の楽しい食育！



昨年に続き、6月には、しぶさわこども園にうかがい「ボンチーヌ」と未就園児（入園前のこどもたち）のお友達が楽しい食育の時間を過ごしました。雨の日にもかかわらず、多くの親子の参加がありました。「『食育』という、食べることについて大切な話をするために、こども園に来ました！」とみなさんに挨拶してから開始をしました。

食べ物のカードを見ながら、「この果物は何かわかる？」と栄養士が聞いてみると、元気よく「スイカ」や、「もも」、また野菜の色について、「赤い色の野菜は？」との質問に、「トマトだよ！」などと大きな声で元気よく答えてくれました。



そしていよいよ「ボンチーヌ」が登場。すると、驚いてお母さんにしがみついてしまう子や、大きいけれど触ってみたいと言っている子などさまざまな反応がありました。「ボンチーヌ」が「元気になる秘訣は、早寝・早起き・朝ごはんだチーヌよ！みんなは、何時に起きたチーヌ？」と質問すると、「7時」や「8時」と手が挙がりました。そして、「げんきにごはんの歌、ボンチーヌと一緒に！」の歌と踊りを観てもらいました。歌は知らないけれど、踊りはできると体を動かしてくれました。「早寝・早起き・朝ごはんでもっと元気になれるから家の人に教えてあげてね！」と伝え、みなさんを見送りました。帰りにハイタッチをしに来る子もいて、未就園児の皆さんから「ボンチーヌ」がたくさんの元気をもらうことができました。



～食と健康、朝食の大切さ～について～

中学校で食育ミニ講座

渋沢中学校保健委員会の生徒と、保護者の方を対象に平成29年11月14日(火)に食育講座を実施しました。中学校では、「早寝・早起き・朝ごはん」を推進しており、生徒全員を対象に生活習慣に関するアンケート調査が実施され取りまとめられていました。その結果から、食欲や睡眠時間に関係した問題点があることがわかりましたので、今回の食育講座を通じて、どのようにすることが体にとって大切なのか、確認してもらうことにしました。

アンケートから・・・ 「塾などで帰宅時間が遅くなり食事が遅い時間になる」、「就寝時間が遅く睡眠時間が少ない」といった思いが聞かれました。「遅い時間の食事」については補食の摂り方を、「少ない睡眠時間」については睡眠と記憶のシステムを、それぞれ話しました。

脳の中には、記憶力を司り認知機能の中核である「海馬」という部分があります。この「海馬」を大きく育てるためには、規則正しい生活習慣を送ることが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」を実践することは、脳の発達を促進し記憶力を高めることにつながります。

また、夕方になると脳からは「体内時計」を調節する「メラトニン」というホルモンが分泌されます。「メラトニン」は、睡眠ホルモンとも呼ばれ、眠気を誘う効果があり、その分泌は、成長ホルモンの分泌にも深く関係しています。成長ホルモンの分泌は、光によって調節されているため、夜中に強い光を見ると分泌量に影響が出ることがわかっています。睡眠リズムの乱れは、成長ホルモンの分泌に悪影響を及ぼしますので、就寝時間が遅く睡眠時間が短い人は、その見直しが必要です。

朝食メニュー作成・・・ 次に、グループ分けをして朝食メニューを考えてもらいました。自分たちがどのような朝食を食べたいか、また、理想の朝食はどのようなものか、料理カードを使い発表してもらいました。普段は、主食だけという人が多いようですが、主食、主菜、副菜を組み合わせ、食事のバランスや、彩の整った理想的な朝食メニューを考案し、食欲の出る献立ができました。母親のグループが考案した朝食献立を見た生徒からは、「お母さんにはかなわない。すごいな!」という尊敬の声が聞かれました。バランスや彩を意識して作った朝食メニューは、どれも美味しそうでした。



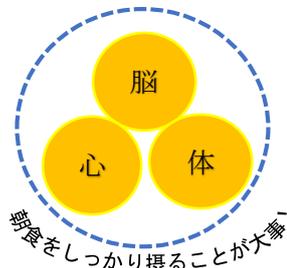
《朝食のメニュー発表!》



最後に・・・ 朝食メニューの立案は大変楽しかったとの意見も聞かれました。食生活に少しでも興味を持ち、生活リズムを整えることは、「意欲・学力・体力アップ」をもたらし、豊かな社会性の醸成と、健康増進につながります。「継続は力なり」という言葉にもあるように、何事も一時的ではなく続けていくことが大切です。また、家族、友人や仲間などと一緒に食事を摂る「共食」は、コミュニケーションをとり、楽しく食事ができる時間を持つことができます。毎日の食事で「脳、心、体」を育み、元気に過ごすことにつながっていきます。今まで以上に元気に過ごすことができると良いですね。「ポンチーヌ」も応援しています。



元気に活動できるといいな!
応援しているチーヌ 



食事をしっかり摂って、いっぱいボールを蹴るチーヌ!



作ってみました！ 第9回アイデア料理コンテスト入賞作品！

第9回「お皿にいっぱい秦野の味、アイデア料理コンテスト」が開催されました。平成29年度は632点の応募があり、第一次審査の結果11点が本選に出場し、各賞が決定しました。その中から「はだのの味グルメ賞」に入賞した守屋凜矩さんの作品に挑戦！〔やみつきピーナツマリネ〕を作ってみました。落花生を使いさっぱりとした味で、野菜も一緒に摂ることができます。

《やみつきピーナツマリネ》

落花生（塩味）	230g
玉ねぎ	1個
トマト（中）	2個
ナンプラー	小さじ4
白ワインビネガー	小さじ4
はちみつ	大さじ2
レモン汁	大さじ6
パセリ（みじん切り）	少々

【作り方】

- ① 落花生をフライパンで軽く煎る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をよく絞る。
- ③ トマトは種を取り出し、角切りにする。
- ④ ナンプラー、白ワインビネガー、はちみつ、レモン汁をボウルに入れてよく混ぜる。
- ⑤ ①～③を④のボウルに入れて和える。
- ⑥ パセリを散らして出来上がり。



落花生の栄養成分（100g）

エネルギー	562kcal
食物繊維	3.5mg
ビタミンB ₁	0.1mg
ビタミンB ₆	0.28mg
ビタミンE	1.3mg
ビタミンC	30.0mg
カリウム	460.0mg

【秦野市の名産・落花生】

食べ始めるとなかなかやめられない落花生ですが、実は栄養価が高く、体にとって良い栄養素がいろいろ含まれています。

- ・脂肪では、オレイン酸やリノール酸（不飽和脂肪酸と言って、コレステロールを抑制する作用があります）を多く含みます。

- ・ビタミン類、中でもビタミンB₃（ナイアシン）を多く含んでいます。ナイアシンは、アルコールを分解する補酵素の働きや、分解後に生じるアセトアルデヒドという二日酔いを起こす成分の分解を助ける補酵素の働きもあります。

- ・高カロリーで、未熟豆では100g 295Kcal、乾燥させた豆では562Kcal あります。1日の食べる量の目安は20粒くらいまでになります。

秦野でも盛んに生産されていて、「茹でピー」としても有名になっています。そのまま食べたり、甘く煮たり、お菓子など用途はいろいろありますが、今回のように野菜と和えておいしくマリネとして食べることもできます。コンテストに出品された作品は「はだのっ子が考えた、地産池消アイデア料理を食べよう月間」で市内のレストラン等でメニューとして提供されました。アイデア料理コンテストは今年で10回目を迎えます。秦野市の特産品を使った、アイデアいっぱいの素敵な作品をお待ちしています。

落花生を煎りすぎたかな？



※今回は、家にあるミニトマトを使用しました。緑色を加えたくてキュウリも加えました。レモンや酢の酸味は、蜂蜜でまろやかになっています。冷やすとさらに食べやすく美味しくなります。

トリオポンチーヌ♪



次回のコンテストも楽しみチーヌ！



体を元気にする食事のポイント

食物繊維について！



「**食物繊維**」という言葉聞いたことはありますか。おなかの調子を整えるのに必要と聞いたことはありませんか。最近では、第六の栄養素としても重要視されているほどです。この食物繊維は、「ヒトの消化酵素で消化されない食品中の難消化性成分の総称」と定義されています。消化管機能や腸の蠕動運動を促進する、栄養素の吸収を緩慢にするなど様々な生理作用があります。

食物繊維の必要摂取量には、目標量という数値が設定されていますが、平成27年国民健康・栄養調査から摂取量の結果をみると、10代から40代の人々の摂取量は特に少ないようです。また、驚くことに目標量に達しているのは70歳以上の女性だけのようです。1日の摂取目標量は、年齢、男女により若干異なりますが、10～20gの間です。野菜を350g摂取するとおよそ8～10g摂れます。

食物繊維は、大きく分けてみると水に溶ける水溶性のものと、水に溶けにくい不溶性の2種類があります。それぞれの特徴をあげてみました。

種類	不溶性食物繊維	水溶性食物繊維
特徴	野菜や穀物などの皮の部分に多く含まれ、長いすじでボソボソ・ザラザラしている。	水に溶けやすく、水に溶けるとゲル状になる。
	<p>①保水性が高い: 胃や腸で水分を吸収して大きく膨らみ腸を刺激して蠕動運動を活発にして、便通を促進、便のかさを増やし排便を促す。</p> <p>②繊維状、蜂の巣状、へちま状のものがある: よく噛んで食べるために、食べ過ぎを防ぎ顎の発育を促すことで歯並びを良くする。</p> <p>③発酵性: 大腸内で発酵・分解されるとビフィズス菌等が増えて腸内環境が良くなり整腸効果がある。水溶性食物繊維よりも発酵性は低い</p>	<p>①粘性: 粘着性により胃腸内をゆっくり移動するため、お腹が空きにくく食べ過ぎを防ぐことができる。糖質の吸収を緩やかにし食後血糖値の急激な上昇を抑える。</p> <p>②吸着性: 胆汁酸やコレステロールを吸収し、対外に排出する。</p> <p>③発酵性: 大腸内で発酵・分解されるとビフィズス菌等が増えて腸内環境が良くなり整腸効果がある。</p>
多く含む食品	穀類 野菜 豆類 きのこと類 海藻 熟していない果物 甲殻類(エビ、カニ)の殻など	昆布 わかめ こんにやく 熟した果物 里芋 大麦 オーツ麦など ※こんにやくの原料は水に溶けますが食用のこんにやくになると水に溶けません。

◎このように食物繊維には、それぞれに違う生理作用があり、体にはとてもいいことがわかります。食物繊維をたっぷり摂取することができる簡単な料理を紹介したいと思います。

《きのこマリネ レシピ》

きのこ	しめじ	100g
	えのき	100g
合わせ調味料	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	生姜チューブ	適量

《作り方》

- ・きのこは石突きを切り細かくほぐす。
- ・耐熱容器にきのこを敷き詰める。
- ・合わせ調味料を回しかけ、混ぜ合わせる。
- ・電子レンジ500Wで1分30秒、その後にもう一度かきまぜ再度レンジで1分温める。(生姜を少し入れると、さっぱりとし血行促進になる。)



～編集後記～

食育通信第8号を発行することができました。新しい課名になり、「子育て若者相談課 子育て保健・相談担当」になりました。今後も食育の普及啓発をしていきますのでよろしくお願いします。