



はだの食育通信

第12号



秦野市食育キャラクターボンチーヌ

2021年3月

編集・発行元：秦野市 子ども家庭支援課 親子健康担当

TEL: 0463-82-9604(直通)

Email: oyako-c@city.hadano.kanagawa.jp

☆イベントに参加したよ！
・・・♪1ページ

☆秦野市公式YouTubeについて！
・・・♪2ページ

☆体を元気にするビタミン！（ビタミンA）
・・・♪3ページ

☆体内時計を整える！
・・・♪4ページ

早寝・早起き・朝ごはん！



どのような内容か確認してみようかな？



ビタミン♪♪
たくさん種類があるよ！

A

体内時計をリセットしよう！



ボンチーヌ登場！

（食べて応援！神奈川再発見フェア！）



市では、神奈川県、イオンと連携し、令和2年10月15日(木)から18日(日)にイオン秦野店で行われた「食べて応援！神奈川再発見フェア」のイベントに参加しました。様々な展示等がされる中、健康づくりについての普及啓発も行われ、18日(日)にはボンチーヌもお手伝いしました。



食育のパネル展示とリーフレットを配布



お友達の「もいりん」と一緒にPR

ボンチーヌはこれからも、「早寝、早起き、朝ごはん」を合言葉に、食育の普及啓発を行っていきます。「応援」と「ボンチーヌと一緒に食育」をお願いします。しっかり食べて、感染症に負けず、元気な毎日を過ごしましょう。

秦野市公式 YouTube 「はだのモーピク」 を見てみよう！

秦野市公式 YouTube 「はだのモーピク」では、市内の魅力やイベントなどを映像で紹介しています。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため自宅で過ごすことが多い中、食育に関することや、健康づくりに役立つ動画などもお届けしていますので、お気軽にご覧ください。

●食ではだのを元気に～初めての食育 Part 1

離乳食スタートの目安や初期の進め方と、作り方のポイントなどについて紹介しています。初期の作り方から全体の流れについて紹介しています。おかゆや野菜などの形態も見られますので、ぜひ参考にしてください。



●Happy Dish Note 幸せの料理帳

料理の基礎編、調理の基礎編、レシピ編があり、材料の切り方や作り方など、知っているのと役に立つ情報とともに分かりやすく紹介しています。香りや、音も聞こえてきそうです。



ここで紹介している動画のBGMは「どこかで聞いたことがあるな」と思う方もいるのではないのでしょうか。秦野市食育のうた「げんきにごはんのうた～ボンチーヌといっしょ～」です。楽譜や歌は、市ホームページ「食育」からダウンロードできます。

体を元気にする食事のポイント！

(ビタミンAについて！)

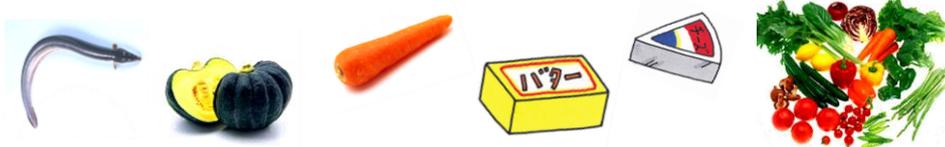
ビタミンAについて

日本は、植物性食品中心の食生活だった過去には、ビタミンAの欠乏がしばしばみられていましたが、食生活が欧米化した現在では動物性食品を食べる機会が多くなりビタミンAが不足することは、ほとんどなくなりました。ビタミンAは、レチノール、レチナール、レチノイン酸の総称で、脂溶性のビタミンに分類されます。また、植物に含まれるβカロテンは、摂取すると、小腸上皮細胞でビタミンAに変換されるので、プロビタミンA（ビタミンA前駆体）と呼ばれ、ビタミンAの仲間分類されます。脂肪とともに小腸から吸収されるほとんどは、肝臓に蓄えられ、その他は血液によって心臓や肺、腎臓など各組織に運ばれていきます。

ビタミンAの働き

主な働きは、目や皮膚の粘膜を健康に保ったり、抵抗力を強めたりする働きがあります。夜間の視力維持を助けたりもします。

ビタミンAを多く含む食材



- ① 豚・鶏レバー、うなぎ、乳製品(牛乳、バター、チーズなど)・・・レチノールを多く含みます。
- ② 藻類、ほうれん草・人参・かぼちゃなどの緑黄色野菜・・・β-カロテンを多く含んでいます。

調理時のポイント

油と一緒に炒めることで、食材に含まれるビタミンを摂ることができます。高温でさっと炒めたり、片栗粉などでとろみをつけて、野菜から出た水分も一緒に食べるのがおすすめです。

ビタミンAをしっかり摂れるレシピ紹介

【ガーリック風味南瓜の辛子明太子からめ】

《材料》

かぼちゃ・・・80g
油・・・小さじ1/2(2g)
明太子・・・大さじ1/2(8g)
酒・・・小さじ1/2(2.5g)
A みりん・・・小さじ1/2(3g)
しょうゆ・・・小さじ1/4(1.5g)
さとう・・・小さじ1/6(0.5g)
にんにく・・・1g
青ネギ・・・2g

《作り方》

- ① かぼちゃは食べやすい大きさに切り、レンジで加熱(4~5分)をする。Aを合わせておく。
- ② ニンニクはみじん切りにし、フライパンに油を入れ、ニンニクを炒めて香りをだす。
- ③ ②に①のかぼちゃを入れ、一緒に炒める。
- ④ Aをいれてサッと混ぜ、かぼちゃにAがからみ、味がいきわたったら、仕上げに青ネギをふり、出来上がり。



油で炒めたから、豊富なビタミンAやEの吸収率がアップした！



ニンニクとかぼちゃの相性抜群！
おいしい！！



体内時計を整えましょう！



体内時計とは！

人の体には「生体リズム」と呼ばれる一定のリズムがあり、「体内時計」がこれを調節しています。体内時計は脳だけでなく、末梢臓器すべてで機能していることがわかっています。脳の視交叉上核と呼ばれる部分に主時計があり、同時に内蔵や血液などの末梢組織には、それぞれ個別に働く副時計が機能しています。体内時計を整えることは、健康維持においてとても重要です。

体内時計をリセットしよう！

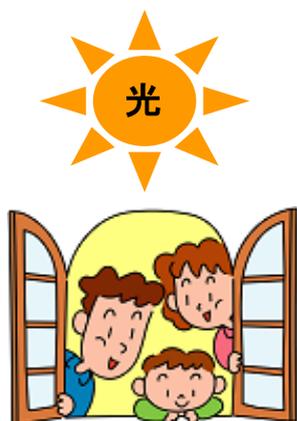
人の体内時計は、1日24.5時間の周期で動いています。これを地球の1日24時間の周期に合わせるために、光と食事の刺激で体内時計を日々リセットしています。

朝の光を受けて「朝になった」と認識すると、体内時計はリセットされて時計が進み始めます。それに対して臓器などにある副時計は、明暗に関係なく朝食によって動きだすことがわかってきました。

体内時計をきちんとリセットさせるためには「いつ食べるか」が重要になり、口からの栄養摂取は、とても大切になります。

【体内時計は2つある！】

朝の光で中枢時計をリセット！



(朝食)



朝食で末梢時計をリセット！

体内時計を整える食事について

- ・朝食を必ず食べる。
- ・起床後2時間以内に朝食を食べ終わる。
- ・3食を12時間内に食べる。
- ・夕食の時間が遅い場合、軽食にする。
- ・夕食から朝食までの時間を長く取る。
- ・できるだけ同じ時間に食べる。
- ・ゆっくりよく噛んで食べる。
- ・野菜から食べる。

食事を含めた生活の見直しをしてみましょう！

体内時計のズレは、さまざまな不調や病気の原因になります。体内時計は、夜更かしや、寝る前のスマートフォン（ブルーライト）など、食事以外の生活習慣でも乱れますので、生活全体を見直すことも大切です。

～編集後記～

令和2年度は、新型コロナウイルス感染予防対策という今までに経験したことのない状況が続き、制限が多い中で過ごして来ました。令和3年度は、安全に活動を再開したいと考えています。ポンチーヌとともに会える日を楽しみにしています。