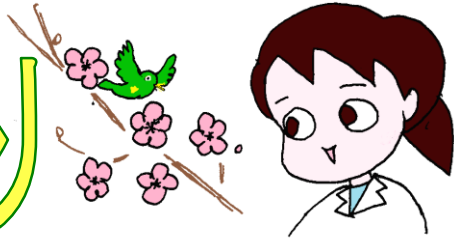


給食だより



第75号

2019年3月

睡眠と栄養

「春眠暁を覚えず」とは、春の夜は眠り心地が良いので、朝が来たことにも気づかず、つい寝過ごしてしまう、という様子を表した言葉ですが、情眠をむさぼることなく、質の良い睡眠をとって活動したいものです。そこで、睡眠に関係する栄養についてお話したいと思います。

睡眠ホルモンといわれる「メラトニン」が不足しないようにすることが重要になります。トリプトファンというアミノ酸を原料として、ビタミンB₆とマグネシウムの助けを借りてセロトニンという脳内物質が作られ、この刺激により「メラトニン」が分泌されます。つまり、トリプトファン、ビタミンB₆、マグネシウムと一緒に摂れることが大切です。

では、これら3つの栄養素は何に多いのでしょうか。

トリプトファンは、肉類、魚類、大豆類、乳製品などたんぱく質源に多く含まれます。ちなみに、「寝る前に牛乳を飲むとよく眠れる」というのはこういった理由です。ビタミンB₆は肉類、魚類、一部の果物に、マグネシウムは、種実類、魚介類、加工していない豆類に含有量が多くなっています。一方、ナイアシンという栄養素が不足すると、トリプトファンが原料として使われて不足する原因になるため、含有量が多い肉類、魚類を摂ります。

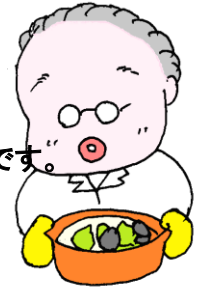
これらの栄養素を必要量摂るには、肉類や魚類、大豆類などたんぱく質源を手のひら程度の大きさのものを毎食いずれか1種類と、種実類(アーモンドやカシューナッツなど)は1日1回小皿一つ位が目安です。

睡眠はいろいろなことが原因で浅くなったり、寝つけなかつたりしますが、栄養も関係しています。毎日の食事を振り返ってみましょう。

最後に、寝る前に牛乳を飲むのは、エネルギー、動物性脂肪が摂れ、体重やコレステロールにも影響するので注意が必要です。



あさり



3月中旬になると各地で潮干狩りのシーズンに入りますね。あさりの産卵期は、関東では海水が20℃位になる5月・10月頃です。

なので直前の3~4月・9月頃は身がつまって美味しいのです。

栄養成分としての働き

【貧血予防】

あさりには貧血と関係の深い鉄分・ビタミンB₁₂が豊富に含まれています。鉄は赤血球のヘモグロビンの構成成分です。ヘモグロビンは肺から取り込んだ酸素を全身に供給する役割をしているので、鉄が不足すると酸欠状態になり疲れやすくなったり、息切れ、めまいなどの貧血症状が現れます。

ビタミンB₁₂は葉酸とともに骨髄で正常な赤血球をつくります。また、たんぱく質の合成中枢神経機能の維持、脂質代謝にも関係があります。

【血管と肝臓をまもる】

アミノ酸の一種であるタウリンが豊富に含まれています。タウリンは血液中のコレステロール低下させる・血圧を安定させる・肝臓の機能を強化するなどの作用があります。

【栄養素を効率よく摂る食べ方】

あさりを加熱したときに汁が出ますが、この汁にはうまみと栄養素が沢山含まれています。なので『酒蒸し』のように汁が逃げてしまう調理法より、『味噌汁』のように汁ごと食べられる調理法がオススメです。

砂抜き

海水と同じ塩分濃度(約3%)の浸し水をつくります。あさがりひたひたになる位必要です。

【必要なもの(1リットルの場合は↓)】

○水…………… 1リットル ○塩…………… 30g

その他に新聞紙も用意しましょう

【手順】

- ① あさりを水道水で洗い、目に見える汚れを取る。
- ② 浸し水にあさりを入れ、暗くするために新聞紙を上からかぶせる。市販品なら1~2時間、潮干狩りした物なら2~3時間で砂出しできます。
※3時間以上浸す場合は途中で浸し水を新しくする(あさはりには酸素がないと死んでしまうからです)

☆おすすめ料理~あさりと春野菜の減塩スープ~☆

【材料 2人】あさり殻つき10個、キャベツ2枚(100g)、玉葱1/2粉(100g)、マッシュルーム10個(100g)、A[水2カップ・酒大匙1・固形コンソメ1/2個、コショウ・ガーリックパウダー・オリーブ油適量]

【作り方】①あさはり砂抜きし、キャベツは一口大に切り、玉葱とマッシュルームはスライスする。②鍋に①とAを入れ中火にかけ、あさりの殻が開いたら1~2分煮て出来上がり。
♪キャベツは菜の花・ニラなど他の春野菜にしても美味しいです♪

選び方

- ・殻をしっかりと閉じている
- ・横縞模様がはっきりしている