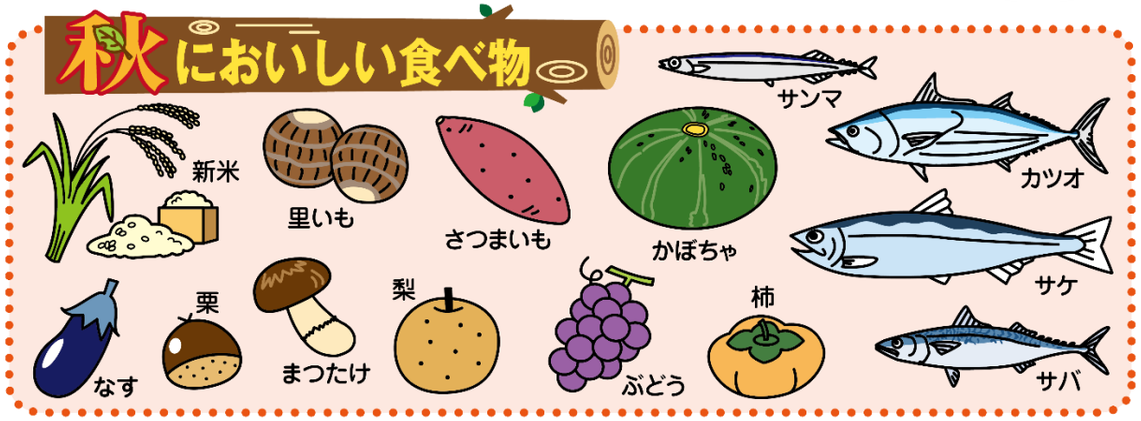
令和５年度

10月 給食だより

No.465　発行：阿見町立学校給食センター

実りの秋・食欲の秋　旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



そろそろ新米が出回る時期となりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。この機会にもう一度ご飯のよさを見直してみましょう！

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛む習慣がつきやすい食べ物です。

ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのため、粒のまま食べるご飯は、消化・吸収がとても緩やかです。

じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量の割にエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物といえます。

どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れた良さは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずに組み合わせられ、日本の食卓を豊かにしています。

世界食料デーとは、世界の食料問題を考える国際デーのことで、国際連合が毎年 10 月 16 日と定めたものです。2022 年の調査では、世界全体で７億 3500 万人が飢餓に直面している状況です。冷蔵庫の中に賞味期限が切れた食材はありませんか？使いかけの調味料などはありませんか？私たちのまわりには多くの食品ロスが隠れています。ぜひこの機会に、ご家庭での食品ロスについて考え直してみてはいかがでしょうか？

茨城県立医療大学地域貢献研究センターからの

“ワンポイントアドバイスコーナー“

日露戦争で最も人が亡くなった原因は？

皆さんお米は好きですか？皆さんが普段食べている白米は、田んぼから取れたお米の籾を除去した玄米を精米し、白米の状態にしてからお店で売られ、皆さんの食卓に届けられます。この精米という作業をする際にあえて糠などを残すことで玄米という少し茶色いお米にすることが出来ます。

江戸時代以前の日本では玄米を食べていたそうですが、江戸時代以降から精米技術の向上に伴い、白米が好んで食されるようになったようです。その結果、玄米と比較して白米はビタミン B1 という栄養素が非常に少ないため、ビタミン B1 欠乏症である脚気といわれる病気が国民病として蔓延するようになりました。また、当時は脚気の原因がわからなかったため多数の死者を出すようになりました。日露戦争では動員兵 100 万人中 25 万人が脚気に罹患し、戦病死者 4．７万人中 2．８万人が脚気で死亡したという記録があります。銃弾などでの犠牲者より病気で亡くなった人が多いというのが驚きですよね。

玄米は、白米と比較して栄養素が多く含まれています。最近では健康食として玄米を食べる方が増えているそうです。この玄米は白米と比べると少し硬いですが、栄養豊富なので一度試してみてください。近年ではインスタント食品中心や多量の飲酒をするなどの偏った食生活を送っている人が増加している影響で現代人でも再び脚気患者が増加しています。皆さんは栄養バランスに気を付けて食事をするようにしてください。

茨城県立医療大学　保健医療学部
放射線技術科学科　助教　郡　倫一