



食育だより

福島県立川俣高等学校
令和4年1月14日

～高校生のための栄養教室～

昨年、12月上旬にフードデザイン選択者を対象に栄養教諭を招き、成長期の望ましい食習慣と健康というテーマで講演いただきました。その一部を紹介します。

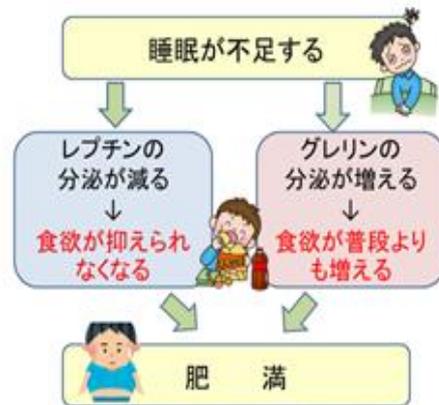
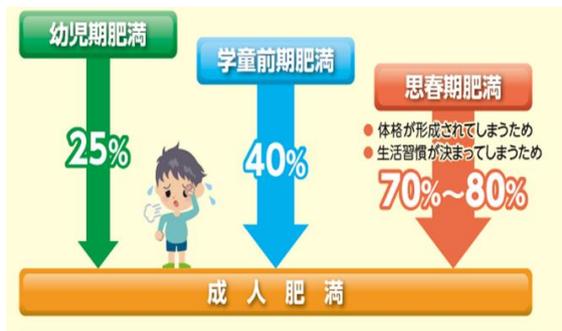


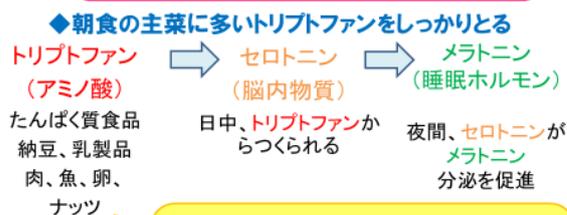
イラスト:10分できる食育わくわくグッズ(中山ゆかり著)

子どもの肥満は、成人の肥満につながります。

年齢が上がるにつれて大人の肥満につながりやすく思春期の時期になってしまうと、身長が伸びて体格が形成されてしまうことや、肥満を引き起こす生活習慣が定着してしまうことから肥満が定着し、もとに戻すことが大変難しくなります。

睡眠時間が減ると、レプチン濃度が低くなり、食欲が抑えられなくなります。また、反対にグレリン濃度が高くなり、食欲が増えます。このように睡眠不足になると、食欲をおさえる働きのあるレプチンの分泌が減り、食欲を高める働きのあるグレリンの分泌が増えることで肥満にむすびつきやすくなります。

メラトニンの材料は 朝食のトリプトファンがカギ!



たんぱく質の多い食品はトリプトファンも多い!
(食品100gあたりの量)

牛乳	42	白米	89	肉類	150~250
ヨーグルト	47	アーモンド	201	納豆	242
チーズ	291	ひまわり種	310	豆乳	53
バナナ	10			たらこ	291

眠りのホルモン(メラトニン)が出るようにするためには①寝る一時間前にはスマホやゲーム、テレビはやめる。②遮光カーテンなど、隙間をあけて朝の光が入るようにする。③夜更かしをしない

眠りのホルモンが働くようにするためには①朝の目覚めは光を浴びておきる②起きる時間を同じにすること③寝る前の部屋は薄暗く、スマホやゲーム、コーヒー、緑茶はさける④メラトニンがでる食べ物を朝食にしっかり食べること

～郷土料理に挑戦しよう～

日本各地には、その土地ならではの食べ物や料理があります。今回は福島の郷土料理をご紹介します。皆さんもレシピを見ながら、郷土料理作りにチャレンジしてみてくださいいかがでしょうか。

【こづゆ】

会津地方に伝わる郷土料理。お正月や冠婚葬祭の席で必ず供され親しまれてきました。

<材料と分量> 1人分

・干し貝柱	3 g	・にんじん	10 g	・さといも	30 g
・きくらげ	1 g	・しらたき	16 g	・乾しいたけ	2 g
・まめふ	2 g	・さやいんげん	2 g	・塩	0.6 g
・薄口しょうゆ	1 ml	・酒	3 ml	・水	100 ml

<作り方>

- ①各々の乾物（貝柱・きくらげ・乾しいたけ・まめふ）はあらかじめ水に戻す。
- ②具材を切り、必要なものは下茹でする。
にんじん～いちょう切りし、下茹でする。さといも～いちょう切りし、塩でもみ下茹でする。しらたき～3 cmの長さに切り、下茹でする。乾しいたけ～せん切り
きくらげ～1 cm幅に切る。さやいんげん～さっとゆで、斜めにせん切り
- ③鍋に貝柱を戻し汁ごと入れ、水を加える。（貝柱はさっとほぐす）にんじん・さといも・きくらげ・しらたき・しいたけを加え火にかける。
- ④ひと煮立ちしたら、水気をきったまめふを加え、さらにひと煮立ちさせ、調味し火を止める。
- ⑤碗に盛りさやいんげんの青味をあしらう。（青味は山菜のわらび・ゆでた青豆も可）

【豆腐もち】会津の湊地区に伝わる郷土料理。先人の知恵が詰まったヘルシーなおもち料理です。

<材料と分量> 1人分

・切りもち	2切れ	・木綿豆腐	75 g		
・みりん	5 ml	・しょうゆ	5 ml	・なたね油（サラダ油可）	5 ml

<作り方>

- ①切り餅を鍋に入れ、餅の厚みの2倍程度の水を入れ火にかける。煮立ったら弱火にし、2分程度ゆで火を止めしばらく放置する。
- ②豆腐を4つに切り、2分30秒電子レンジにかける。ざるに載せ水切りする。
- ③フライパンに油を入れ、②の豆腐を手でほぐしながら加え炒める。
- ④豆腐がぱらぱらになったらみりん・しょうゆで調味する。やわらかくした餅を加え和える。器に盛り付ける。