

給食だより

第1号

平成25年度1学期

作成/ 瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行/ 瀬戸市学校教育課 学校給食係

(給食センター)

体にやさしい食で生活習慣病予防を！

人間は多くの消化器官を使って、食べ物を消化し、栄養素として吸収しています。そこで、今回は消化・吸収の面から見た理想的な食というものを考えてみましょう。

＜食べ物の中へ＞

①口に入った食べ物は、だ液と混ぜられます。だ液には糖質を分解する消化酵素のアミラーゼが含まれていて食べ物の消化を助ける働きをします。

④小腸から吸収された栄養素は、血液やリンパ液によって運ばれ、肝臓で蓄えられます。

③小腸は、先頭部分の十二指腸、そして、空腸、回腸の3つの部分からなっています。胃で消化された食べ物は、十二指腸で、胆汁や膵液と混ざって空腸・回腸に送られ、さらに腸液によって消化されます。そして、ようやく栄養素の形になり、大部分の栄養素はここで吸収されます。

②食道を通ってきた食べ物は、いったん胃の中に蓄えられます。胃の入り口を噴門、出口を幽門といいます。胃に入ってきた食べ物は、噴門近くではしばらくだ液によるでんぷんの消化が続きますが、それを過ぎると胃液によるたんぱく質の消化が始まり、ドロドロの状態になります。

⑤大腸では、小腸で消化・吸収された後の残り物から水分を吸収して便がつけられます。

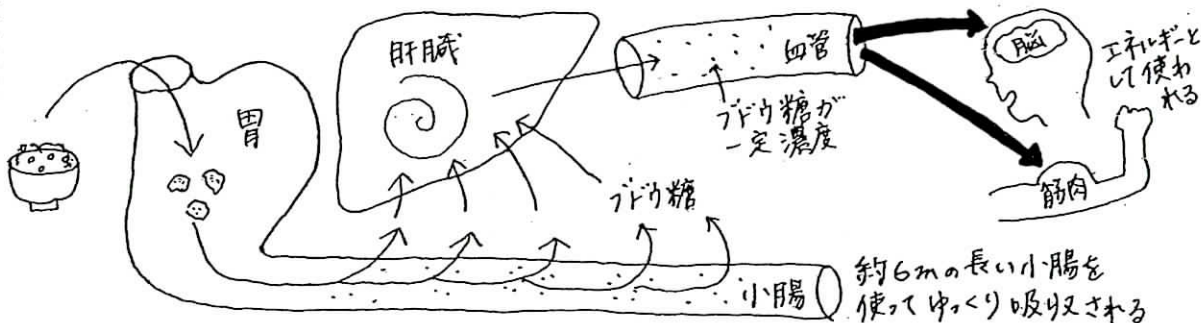
食事をしてから、24～48時間で食べ物の長い旅が終わります。



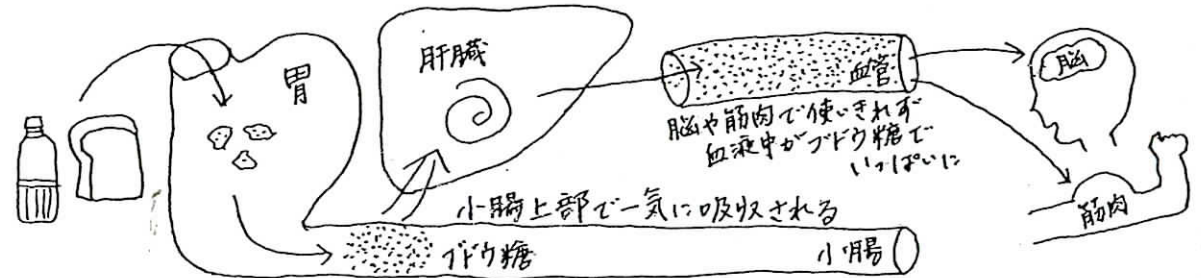
～学校教育課から皆様へ～ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するために大事なものです。

糖質の消化から探る！体に負担をかけないごはん食

ごはんは、糖質を多く含みます。糖質は、だ液・腸液で消化されブドウ糖となり、小腸から吸収されます。ごはんは「粒食」とも言われ、粒のまま食べるため長い小腸でゆっくりと少しずつ吸収されていきます。吸収されたブドウ糖は肝臓に運ばれ、一時的に蓄えられます。そして必要に応じて、脳や筋肉などの細胞に運ばれて、エネルギーとして使われます。血液中のブドウ糖は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンによって一定濃度に保たれます。



ジュースやお菓子、粉食（パンや麺類）にも糖質が多く含まれます。これらに含まれる糖質は粒食に比べ、消化しやすく、すぐブドウ糖になるため、長い小腸の上部で一気に吸収され、肝臓に運ばれます。一度に大量に運ばれたブドウ糖は、上手く利用されず、血液中にあふれ出ます。多くのブドウ糖が一気に入ってくるような食事を続けていると、膵臓も疲れて働きが弱まり、やがてはインスリンが充分出なくなり、糖尿病の引き金になる可能性があります。

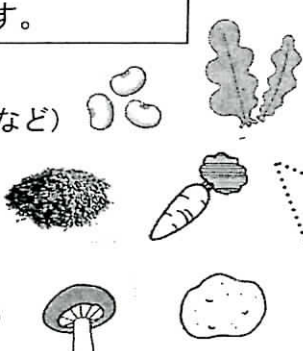


このようなことから、消化・吸収の面から見ると「ごはん食」がおすすめです！

子どもの消化器官はまだ未熟です。体にやさしい食で将来の生活習慣病を防ぎましょう！

ごはん+「まごは(わ)やさしい」を取り入れた食事は、体に負担をかけない食事です。

- ま (大豆・あずきなどまめ類)
- こ (ごま・ナッツ・くるみ・アーモンドなど)
- は(わ) (わかめやこんぶなど海そう類)
- や (野菜・根菜)
- さ (魚類)
- し (しいたけなどきのこ類)
- い (じゃがいも・さつまいもなどいも類)



これらの食材は、よくかんで食べる必要があります。よくかむことで、だ液が多く分泌され、だ液に含まれる消化酵素アミラーゼが食材と混ざり合い胃に送られるため消化しやすくなります。また、食物せんいを含むものが多く、長い小腸を時間をかけてゆっくり流れていきます。そのため、これらの食材に含まれる栄養素はおだやかに吸収されていき、体にも負担をかけません。

＜毎日うんち出ていますか？＞

「お腹が痛い」と言って保健室に来る児童に、最近「便秘」が原因ということもあるそうです。健康な人の場合、大腸の中には100種類、100兆個くらいの腸内細菌が住みついています。腸内細菌には「善玉菌」「悪玉菌」があります。「悪玉菌」は腸内で有害な物質を作ってお腹の不調や老化、ガンなどの原因になります。「善玉菌」は、「悪玉菌」の増殖を抑え、腸を刺激してぜん動運動(ミズが移動する時のような動き)を活発にすることにより、排便を促し、きれいな腸を保つことを助けるといわれています。「善玉菌」を増やすも「悪玉菌」を増やすも私たちが食べている食べ物次第。肉などのたんぱく質や脂肪の多い物ばかりに偏るような食生活を続けていると、腸内細菌も「悪玉菌」優位になってしまいます。しかし、左の「まごはやさしい」に含まれる食物せんいは「善玉菌」を増やし有害物質を吸着して体の外に出したり、コレステロールの吸収を妨げたり、血糖値の急激な上昇も抑えるため、生活習慣病の予防に効果があります。