

ごちそうさま

第7号

平成31年 2月28日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

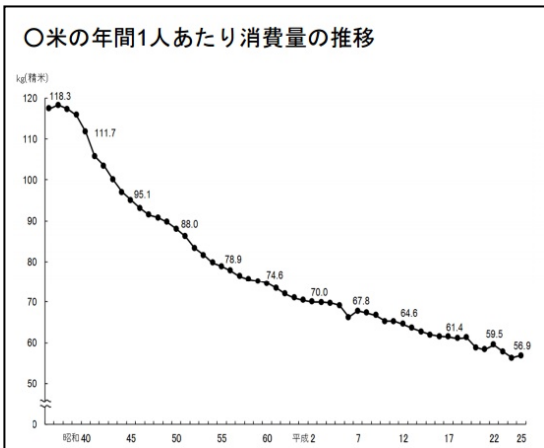
ご飯（米飯）を食べていますか？

米の消費量は、食生活の洋風化などで減少傾向が続いています。寮の食事ではセルフで各自がご飯を配食するのですが、日によって消費量は違います。カレーやビビンバの時は多めに炊いても足りなくなりそうでヒヤヒヤしますが、魚料理や和食の献立の時はご飯の残量が多く「カレーだと食べるのに～もっと食べてよ」と言いたくなります。

米の年間消費量はピーク時の半分以下まで減少したという新聞記事を読みました。米の消費の冷え込みは深刻な状況のようです。米離れに追い打ちをかけたのが糖質制限ブームです。糖質の過剰摂取は肥満や生活習慣病の原因ともなり、糖質制限食が減量や血糖値安定に効果があるとの研究報告が出され、注目されたとのこと。



ご飯が大盛りのビビンバ



ですが、運動選手や一般の人までがたんぱく質を重視しすぎた結果、かえって体力や元気を失う例が見られるそうです。**米の炭水化物は体を動かすエネルギー源。体をつくるたんぱく質だけを摂取しても、体を動かさなければ筋肉は増強されない。**と指摘され、肉などと一緒にご飯をしっかりと食べることが重要といえます。

厚生労働省がまとめた日本人の食事摂取基（15年）は3大栄養素について、たんぱく質が13～20%、脂質は20～30%、炭水化物が50～65%というエネルギーバランスを推奨しています。

主食としてのご飯を栄養面から見直そうという動きも始まっています。東京大学の硬式野球部では、基礎体力づくりに米をしっかりと食べることを取り入れ、約5年ぶりに勝利を収め、連敗を94で止めたという話も掲載されていました。体力や運動能力の向上に手応えを感じ始め、「入学時より打球がよく飛ぶようになった」と話す学生もいるそうです。

米の炭水化物は8割近いが、たんぱく質や食物繊維なども含まれます。脂質の割合はパンより少なく、バターなどをつけずに食べるためカロリーも高くないのです。

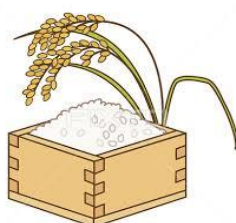
和食は、ご飯を中心に汁物、おかずという形を整えれば、栄養バランスが整うよう設計されています。和食のバランスの良さが評価されています。ご飯をもっと食べましょう。



コメはたんぱく質や食物繊維も含まれるよ



日本人は米だ～



カレーライスのご飯が進みます

◎宮農産「産みたて卵」を食べています！

昨年12月から、宮農で飼育しているニワトリが産んだ卵を寮の食事に使用しています。どんなニワトリが産んでいるのか、見学をさせていただきました。私のイメージでは生徒が卵を1個ずつ拾い集めていると思いましたが、さすが社会は進歩しています。自動でベルトが動き集卵され、隣の部屋に運ばれ、ブラシのトンネルをくぐって洗卵され、選別も機械が自動で行っていました。おどろきと感心することの連続でした。

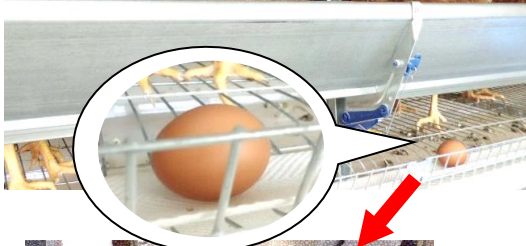
ニワトリの種類はロードアイランドレッド系の国産鶏種「もみじ」という卵用鶏の品種です。茶色っぽい羽色でかわいい顔をしています。



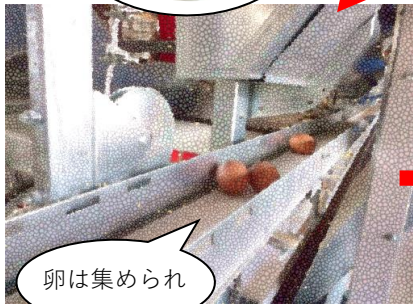
近づくと顔を出して「遊んで」と言ってるようでした。



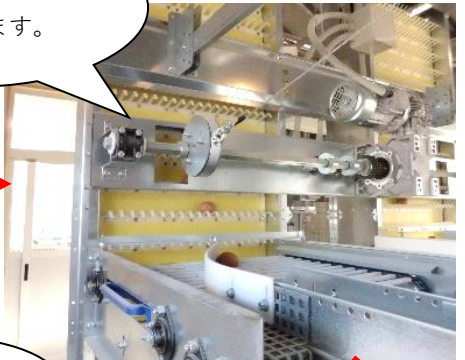
担当の女子チームが清掃していました。(羽毛が舞って大変!)



天井近くまで上がり隣の部屋に運ばれます。



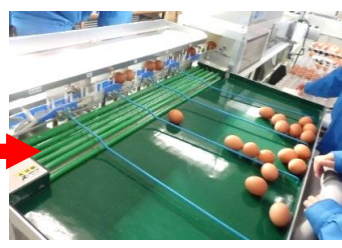
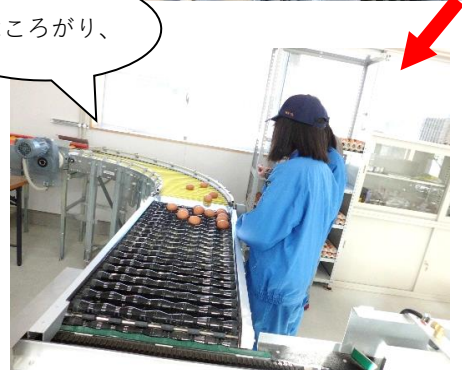
卵は集められ



卵はころがり、



下から光をあて、割れた卵をチェックします。



洗卵後、計量されサイズごとに別けられます。



鶏チーム記念撮影