

ごちそうさま

第5号

令和3年 10月21日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

新米の季節です

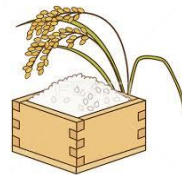
今年もみのりの秋がやってきました。宮農ではいろいろな作物が収穫されますが、なんといっても楽しみなのがお米です。田んぼで稲を刈るコンバインの音が響くと、もうすぐ美味しいご飯が食べられると思ひ、わくわくしてきます。山根先生から「寮に新米（月あかり）届けますから」と声をかけられると「キター!!!」と叫びたくなります。さっそく新米に合うような和食系おかずの日に炊くことに決め、かじきまぐろの照り焼き・おひたし・味噌汁の献立にあわせました。炊き上がりを見たとき、その艶やかさにびっくりしました。久しぶりに感動レベルのひかり輝くごはんを見ました。おみごと、あっぱれ、ばんざーい！甘味、うま味が強く、おかずなんていらぬ感じでした。



甘い!



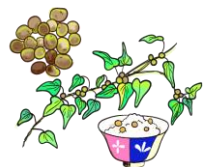
ごはん最高!
日本人で良かった!



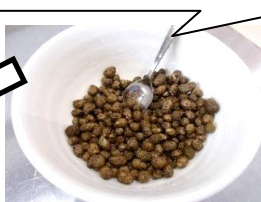
月あかりだよ。

◎はじめての「むかご」

寮前の花壇に自然薯と長芋が植えられています。そのつるにたくさん「むかご」が付きまして。むかごとは、山芋の種芽（しゅが）でデンプンを蓄えて肥大したものです。1cmほどの小さなじゃがいもみたいな形をしています。調理方法としては「むかごご飯」が有名ですが、芋ならば揚げてみようと思ひ、**フライドむかご**にして塩をふりました。初めて食べる生徒も多かったのですが、以外においしく「これなら食べられる」とみんなでいただきました。



むかごを油で揚げました。



いける。



ビールに合う、
ような気がする。

◎今年も梨が届きました



顔と同じくらい
のサイズ。

食堂前に展示
しました。



食堂カウンターには小鉢からはみ出し、
そそり立つ白い物体が……?なんと
巨大な梨。調理員さん苦肉の策。

◎スポーツと栄養

スポーツをする人の食事10のポイントを紹介します。今回はポイント⑤です。

ポイント⑤牛乳・乳製品でカルシウム補給

牛乳や乳製品には丈夫な骨を作るのに必要なカルシウムが豊富。成長期やスポーツ選手には欠かせない食品です。なるべく毎日摂取して、カルシウムを補給しましょう。

カルシウムの役割

- 骨の材料となり、骨をじょうぶにする。
- 筋肉や神経の働きを正常にする。

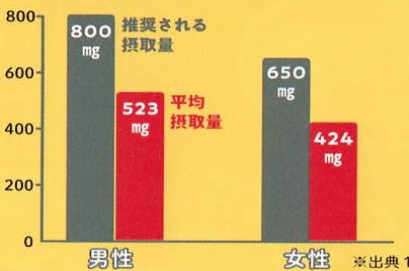
骨折の予防につながる！

骨が作られるしくみについては次号へ！

カルシウムは骨折の予防に役立つんだ。

なるほど！

日本人のカルシウム摂取量(15~17歳)



ところが日本人はカルシウムが不足ぎみなんだ。

意識してとらなきゃね。

ホントだ～

でも、牛乳じゃなきゃダメなの？

イワシなどの小魚、水菜や小松菜などの野菜にもカルシウムが豊富だよ。

でも、牛乳や乳製品のカルシウムがいちばん体に吸収されやすいんだ。それに、なにより手軽だろ？

食品別カルシウム吸収率

牛乳	約40%
小魚	約33%
野菜	約19%

※出典2

牛乳や乳製品を毎食とって、効率よくカルシウム補給を！

◎カルシウムは 何から どれくらいとる？

牛乳コップ1杯に含まれるカルシウムの量は220mg。男子高校生なら1日4杯，女子高校生なら1日3杯で，必要なカルシウムが摂取できます。ただし，牛乳だけでは脂肪の取り過ぎになることもあるのでさまざまな食品からカルシウムをとりましょう。

ししゃも、丸干しイワシなど骨ごと食べられる魚。しらす干し、干しエビなどの小魚。



ほうれん草、小松菜などの青菜

カルシウムの食事摂取基準(推奨量)

年齢	男性	女性
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1000mg	800mg
15～29歳	800mg	650mg
30～74歳	750mg	650mg
75歳以上	700mg	600mg

※出典1/平均摂取量は，厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」より推奨される摂取量は，厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版) ※出典2/上西一弘他，日本栄養・食糧学会誌vol.51,259-299(1998年)より。

参考:女子栄養大学出版部「スポーツ栄養教室

