

ごちそうさま

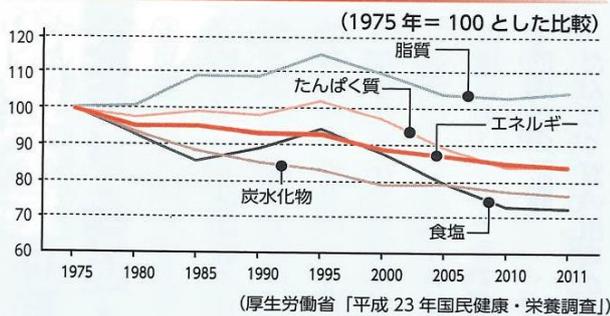
第5号

令和4年11月25日
宮城県農業高等学校
自啓寮
文責・吉岡
(栄養教諭)

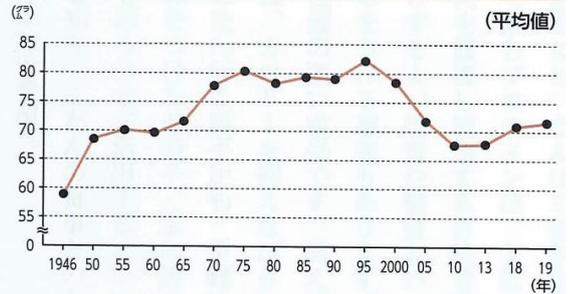
急告！たんぱく質不足の人が増えて大問題

「日本人は栄養失調」と聞けば、「まさか」と思うでしょう。確かに食糧不足で生命を維持できないような栄養失調はほとんどありませんが、たんぱく質に关しては「質的な栄養失調」ともいふべき状況のようすです。2019年の1日当たりのたんぱく質摂取量（平均値）は71.4gとなっており、50～60年前と同じレベルなのです（右図参照）。日本人のたんぱく質不足の原因は何か、はっきりとはわかりませんが、摂取エネルギー量も同様に減少しつつあることにヒントがあるかもしれません（下図参照）。ヤセ願望が強く肥満を恐れて粗食にしたり、

エネルギー・主要栄養素摂取量の推移



1日当たりのたんぱく質摂取量の推移



朝食抜きの人が増えたり、健康志向が強すぎてカロリーが高そうな肉食をさけたりしているためではないかといわれています。やせすぎると筋肉量だけでなく筋肉の質も低下し、肥満と同じように糖尿病のリスクが高まるという報告もあります。しっかりとたんぱく質をとって体を適度に動かし、筋肉の維持を心がける必要があります。

たんぱく質不足の主な影響

○たんぱく質不足は筋肉や骨を減らし肥満・シミ・シワ・薄毛・寝たきり・貧血・感染症・うつなど万病の元凶

「プロテインはアスリートのもの」は大まちがい！
一般人やシニアこそ上手に活用する時代

たんぱく質は体内にためておくことができないため、毎食摂取を心がけることが肝心

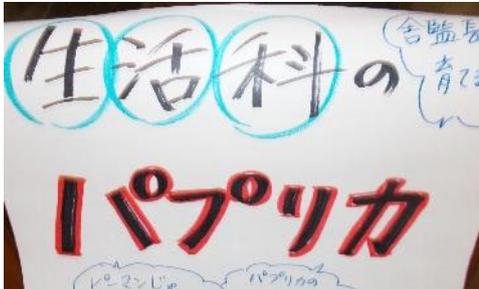
たんぱく質をとると食後の熱産生(DIT)に使われるため、代謝のいい体になりません。1日3食とることが重要。食事抜きはNG！

- 血液・骨**
 - 貧血
 - 骨がもろくなる(骨粗鬆症)
 - 歯が弱くなる
- 筋肉**
 - 肥満
 - サルコペニア
 - フレイル(心身の虚弱状態)
 - 糖尿病や動脈硬化のリスクが増加
- 皮膚・髪・爪**
 - シミ、シワ
 - 皮膚炎
 - 抜け毛
 - 薄毛
 - 爪のトラブル
- 酵素・ホルモン・免疫・精神**
 - 酵素やホルモンの分泌不足
 - 免疫機能の低下(感染症にかかりやすくなる)
 - 集中力・思考力の低下
 - うつ病など心の不調

参考: 東北大学大学院教授 上月正博著「たんぱく質最高のとり方大全」

◎宮農産の食材を使っています！

収穫の秋、宮農の畑では様々な農作物の収穫が始まっています。自啓寮では宮農産の食材をいろいろ使っていますが、年間を通して使用しているのは鶏卵です。新鮮な産みたてを食べています。米は在庫があれば宮農産を使います。今年は酒米の「蔵の華」が残っているということでたくさん頂きました。水分を多めに炊飯すると充分美味しく炊き上がります。10月下旬から露地野菜の長ネギを納品してもらっています。毎日、楽しい靴下の松井先生が届けてくれます。白菜と大根も少し使えそうです。生活科担当の阿部舎監長からも時々野菜が届きますが、先日はちょっと小さめのパプリカをたくさんいただきました。チリコンカンと、パリパリピザ、カラフルオムレツなどに使用しました。



(掲示用のポップ)



(輝くパプリカ)



カラフルオムレツ

◎寮前花壇の野菜もいただきました。(花壇なのに畑扱い...)

夏休み前に収穫したじゃがいもですが、小さいものがまだ残っていたので皮付きのまま丸茹でにして丁寧に皮をむきました。軽く塩・こしょうをしてハヤシライスに付け合わせましたが、ほっくりとした美味しいじゃがいもでハヤシライスにぴったりでした。



黄色が濃く、ホクホクでした。



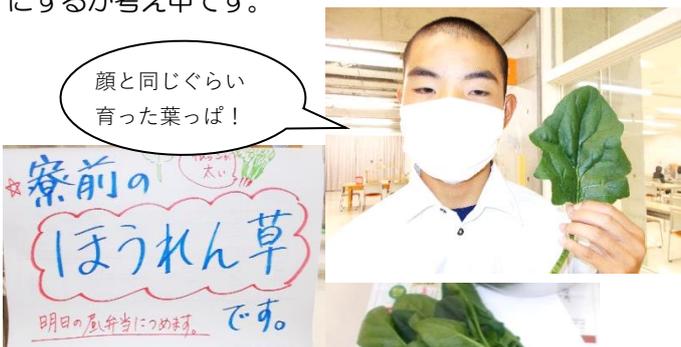
デカじゃがいもと格闘中



ガブリ！

大友先生が植えたほうれん草はすくすくと育ち、育ち過ぎかと思われましたが、さすがとりたて新鮮。さっと茹でると甘みがあって美味しく、彩りも良いのでおひたしやソテーに使用していただきました。

夏の間が大きくなったホーリーバジルとパセリにもお世話になりました。肥料がよいので、本当に元気に育ちます。先日掘り起こした舎監長の「菊芋」も何の献立にするか考え中です。



顔と同じぐらい育った葉っぱ！

根っこが太い！



ほうれん草の舞？

