7つのハーモニー新聞

発行日
H31.1.7
発行者
坂田小学校
櫻井誠子

食事の最後に甘いデザートはいかが?

食べることは、私たちが生きていくうえでかかせない、とても大切なこと。健康な生活を、おくるために、どのように何を食べるのかが重要。「食生活指針」や「食事バランス」が定められている。

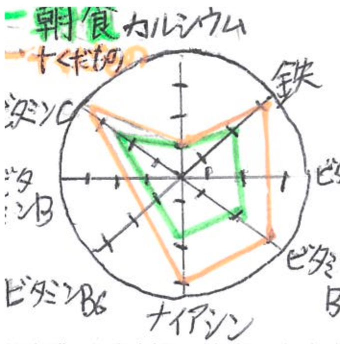
〈食生活指針〉

食事のバランスを基本に、たっぷり野菜と、毎日のくだものでビタミン、ミネラル食物繊維をとると良い。とくに、朝のくだものは、「金」とわれている

〈食事バランス〉

くだものは、一日2つ（約200グラム）食べるのが目安

毎日、正しい食生活をおくっているかどうか考えていくことが大切である。



くだものの栄養

キウイフルーツ

- ビタミンC エンジングケアに役立つ
- ビタミンE 血行を促す働き
- カリウム 体からナトリウムを出す。
- 食物繊維 生活習慣病の予防
- 葉酸 正常な造血機能を保つ
- ポリフェノール 強力の抗酸作用
- 有機酸 疲労回復や貧血予防
- アクチニジン 小腸での吸収力がアップ

食べ合わせ
すっぱいものNG
バナナとキウイOK

柿

- カリウム 高血圧の予防
- ビタミンA・C かぜ・ガン予防

みかん

- βカロテン ビタミンAに変わる。
- クエン酸 血をきれいにする。
- ペクチン 便秘に良い
- βクリプトキサンチン ガン予防
- ビタミンCとシネフィリン かぜ予防

食べ合わせ
甘いものと食べるのはNG
× バナナ 柿 メロンなど
○ りんごとみかん

ぶどう

- ぶどう糖 疲労回復
- アントシアニン ガン・動脈硬化の予防
- ポリフェノール・ミネラル・ビタミンC・ビタミンB

リンゴ

- カリウム 塩分を排出
- 有機酸 殺菌作用
- ペクチン 大腸がん予防
- ポリフェノール ガン・老化の防止

皮

食べ合わせ
バナナ・ぶどう・みかんかきと食べるのが良い

梨

- プロテアーゼ 消化を助ける
- 水分
- カリウム 汗をかいたときに補結できる。
- ソルビトール 咳どめ
- アスパラギン酸 夏バテ 疲労回復

食べ合わせ
× 糖類が高いもの
○ 食前に食べる

もも

- ペクチン 便秘予防
- カリウム 高血圧に効果
- 果糖 疲労回復

食べ合わせ
りンゴとみかんが良い

くだものの歴史

キウイフルーツ

1906年に中国へやってきたニュージーランドの学者が「チョウゴクルナシ」という果樹を自分の国へ持ち帰ったことから始まった。1970年、日本でもさいばいされるようになった。ニュージーランドの国鳥、「キウイ」に似ているので名付けられた。

柿

奈良時代に、中国から伝わってきた。鎌倉時代からさいばいされるようになった。

ことわざ
栄養価が高いので、「柿が赤くなれば、医者が青くなる」というものがある。

みかん

室町時代に、中国から伝来した。密柑「ミッカン」→「ミカン」と呼ばれるようになる。江戸時代までは紀州はみかんがほとんどでした。その後、全国でさいばいが始まる。

ことわざ
栄養価が高いので「みかんが黄色くなると医者が青くなる。」というものがある。

ぶどう

弥生時代には、野生の山ぶどうが、自生していた。奈良時代から甲州などの地域でさいばいが始まる。

明治時代、ヨーロッパ・アメリカから輸入をし、品種改良が行われた。欧州では栄養が高いので「畑のミルク」といわれている。

リンゴ

4000年前リンゴがさいばいされていた。その後ヨーロッパのほうでさかんになった。明治の始めごろアメリカからなえ木が、入ってきて、広くさいばいされるようになった。

アメリカでは、「一日一個のリンゴで医者いらず」といわれている。

梨

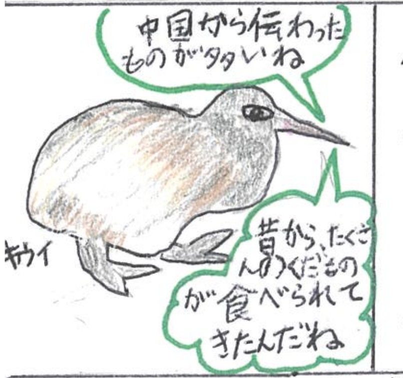
弥生時代から種子が出土している。私たちが、食べているのは、昭和になって改良されたもの

「ナシ」は「無し」につながりえんぎが悪いので「有りの実」と呼ばれていた。

もも

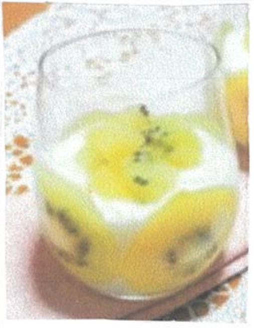
中国で生まれ、日本人は、弥生時代のころに伝わったと考えられている。

平安時代で鎌倉時代に実を食べるようになった。甘味が少なく、薬用として使用「不老不死の仙果」といわれている。

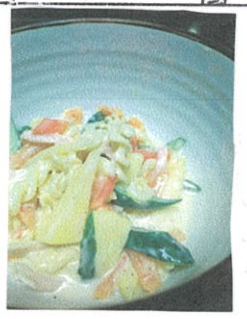

中国から伝わったものが多いね
昔から、たくさんのくだものが食べられてきたんだね
キウイ

フルーツの料理〜春・夏・秋・冬〜

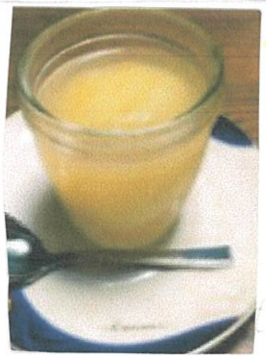
春
花粉しょう対策
キウイムース



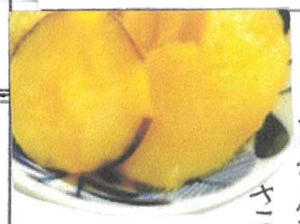
秋
冬にむけての体力づくり
リンゴと柿のマカロニサラダ



夏
夏バテ対策
ピーチゼリー



冬
インフルエンザ対策
みかんとりんごのさつまいも煮



社説

食事の最後にデザートがあると、多くの人がわくわくする気持ちになる。こんな気持ちは古来の人たちも同じで昔から、果物などの甘いものが食べられていた。

最近では、アイスクリームやケーキなどの甘いおかしも、デザートとしてよく食べられている。しかし、栄養の面から見ると、主食や副菜で炭水化物や脂質は、十分せっしゅできている。それぞれ不足しがちな、ビタミンや食物繊維が豊富な果物を食べると、栄養バランスがとても良い。

果物の、栄養・旬・色・味を、工夫して、日々の料理に付け加えることで、今まで以上に、バランスの良い食事がとれるようになる。

昔は果物を薬のように使っていたこともあり、自分の体調に合わせて果物を使った料理を一品増やすことができたら、見た目にも体にもよいので一石二鳥だ。

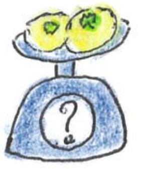
私たちの食生活の中にもっと果物を取り入れられるように工夫していきたい。

（櫻井誠子）

おまけコーナー

〈クイズ〉

Q1
くだものは、一日何グラム食べるとよいでしょうか。
① 100グラム
② 200グラム
③ 300グラム



Q2
「〇のくだものは金」
〇には何が入るでしょうか。
① 朝
② 昼
③ 夜

Q3
ニュージーランドの国鳥に似ているくだものは何でしょう。
① ぶどう
② キウイフルーツ
③ りんご

新聞を読むと分かるよ♪

答え Q1 ② Q2 ① Q3 ②