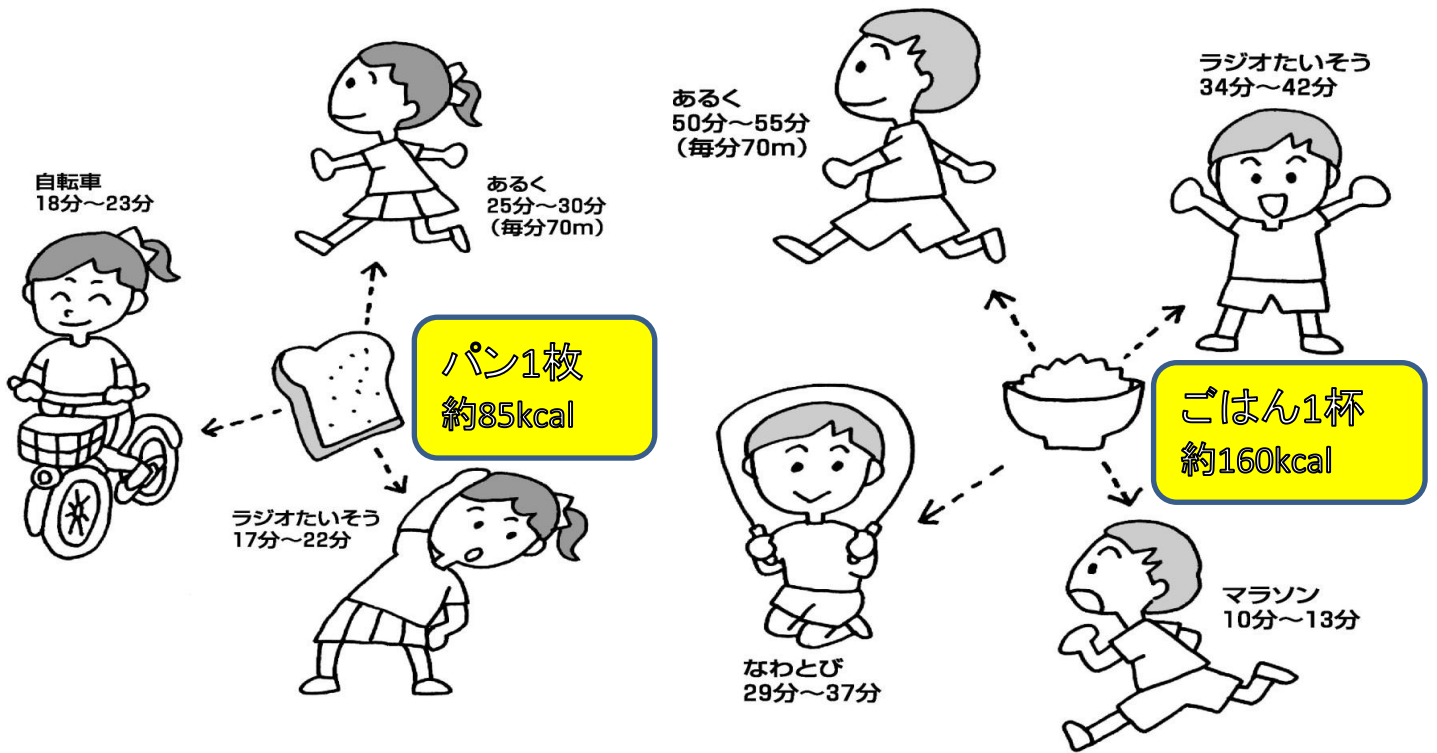




給食だより 10月

国見町給食センター

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋など、実り多い季節になりました。
毎日の運動と食事のバランスをうまく保ち、健康に過ごしましょう。



【運動と食事の関係】

食事からのエネルギー - 運動や生活で使われるエネルギー = エネルギーが多い→肥満
エネルギーが少ない→痩身

時間がとれないときは、掃除、洗濯、食事作り等家事でエネルギーを消費しましょう。



台風や水害の影響で野菜がびっくりするくらい高値です。
生産者のみなさんのご苦労も大変だと思います。
せめて、残さないで食べるなど、食べ物を大切に思う心を持ち続けたいですね。



知らず知らずに「健康」ゲット！！

～麦の力～

学校給食の「ご飯」といえば「麦ご飯（麦 5%混入）」です。

でも、どうして「麦ご飯」なのでしょう？

それは、毎日食べると自然に食物繊維がとれるからです。食物繊維は、生活習慣病の予防や、つらい便秘や肥満をなおす効果があると注目されている栄養素です。

そこで今回は、好んで「麦ご飯」を食べていた人を紹介します。



麦ご飯のこと

家康公の長寿の秘訣 “麦ご飯”

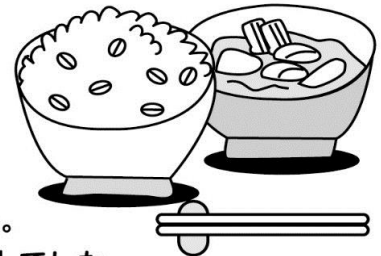
戦国の時代に75歳という驚くほど長生きをした徳川家康。

健康のポリシーは「天下の主といえどもとどまるところは唯一飯より他は用なし」と、主食を大切に考え、主食には麦を選んでいました。

その家康が好んで食べたのが「麦ご飯」と「具たくさんのみそ汁」でした。

あるとき、側近が気をきかせたつもりで、白米飯を椀に盛り、上に少しばかりの麦飯をかぶせて出したところ、家康はすぐに気づいて「汝等^{なんじら}はわが心を知らざるな。やぶさかで麦を食おうとおもうか」と怒るほど、麦ご飯にこだわっていました。

当時の大名たちが「白米」を主食としていた中、若いころから健康についてよく考え、麦ご飯を食べる家康でした。



～主食でとろう食物繊維～

食物繊維が豊富で、水溶性と不溶性食物繊維のバランスがよい大麦なら、不足しがちな食物繊維を「麦ご飯」として主食から毎日続けてとることができます。



（食物繊維のおもな働き）

- 胃腸の調子を整える
胃腸の働きを活発にし、老廃物（からだにいらなくなった物）を早く体の外に出して便秘を防ぎます。
- 体内の糖分をおさえる
糖分の吸収をコントロールします。
- 余分なコレステロールを低下させる
血液中の余分なコレステロールを下げる働きがあります。
- 肥満防止
低カロリーなのに満腹感が得られるので、ダイエットにも最適です。

