

かつしか知っ得メモ

新生活、朝ごはんパワーで体も頭も元気いっぱい！！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



健康づくりにはバランスの良い食事、規則正しい食生活が基本です。
特に、朝から元気に活動するために、朝ごはんは重要な役割を果たしています。

朝ごはんの効用1: 体のエネルギーとなるブドウ糖は、体の中に大量にためて

おくことが出来ません。そのため、午前中の脳のエネルギーを得るためには朝ごはんが必要です。毎日、朝ごはんを食べている児童生徒のほうがテストの正答率が高い傾向があるという調査結果もでています。

朝ごはんの効用2: 最近男性では全年齢層で肥満が増えています。40歳～

74歳の年代では2人に1人がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を強く疑われるか予備軍と言われています。朝食抜きのまともめ食、ドカ食いは、肥満につながりやすいといわれています。毎日朝ごはんを食べることは、肥満防止につながります。



葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科

かつしか知っ得メモ

春野菜の代表「たけのこ」のお話です！

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを



～ 春の季語にもなっていて、季節感を大事にする日本料理には欠かせない食材です ～

- ・漢字の「筍」は、10日間を意味する「旬」に由来すると言われ、10日間程度で筍から若竹に成長するため、「筍」として食用できるのは短い期間しかありません。
- ・「たけのこ」の種類は70種類ほどありますが、一般的に食用されているのは、孟宗竹(もうそうちく)の若芽です。
- ・昔から「たけのこ」を掘り始めたら、お湯をわかしておけ」と言われるほど、手早く下ゆでし、アクを抜いておくことが大事です。筍で「たけのこ」の白い粒々は、アミノ酸の一種チロシンで人体に害はありません。



部分別の料理法

- ★ 先端の軟らかい部分：姫皮(酢の物、あえ物)、穂先(椀種、炊き込みご飯)
- ★ 上部(やわらかい)：サラダ、和え物、ご飯など
- ★ 中央部：輪切りにして煮物、炒め物、揚げ物など
- ★ 根元(繊維が多く硬い)：薄切り、すりおろして、揚物や炒物など

葛飾区 問い合わせ先：葛飾区保健所健康推進課 Tel.03 (3691) 9632

* 禁無断転載・使用

作成：  東京聖栄大学 管理栄養学科