



元気なからだは毎日の食生活から!

毎日摂る食事です  
 が、自分が何を  
 どのくらい食べて  
 いるのか意識して  
 いますか。先日、  
 蒲野保育所で行わ  
 れた「食育参観日」  
 では、毎日の給食

の献立に使われている食材や町の特産品を通じて、食べものの種類や栄養素、その働きについて親子で楽しく学んでいました。「食べることは生きること」のことばのように、私たちのからだは食べたものでつくられています。今回は、からだと食事についてお話します。

日々生まれ変わるからだ

私たちのからだは、およそ37兆個もの細胞からつくられ(生物学者エヴァ・ピアノコニ氏論文から)、一列に並べると地球を9周以上する膨大な長さになります。この細胞が毎日休むことなく必要なものを作り出し、古い細胞から新しい細胞へと入れ替わっているのをご存知ですか。

一番早い小腸粘膜では約2日、胃は5日、肌は28日、筋肉や肝臓は60日に入れ替わり、おおよそ5〜7年かけて

全身の細胞は生まれ変わっています(ただし、脳細胞や心筋細胞は入れ替わりません)。この細胞が入れ替わるサイクルを新陳代謝といい、新陳代謝が円滑に行われることで常に新しい細胞が保たれ、内臓や筋肉の動きが活発になり健康なからだがつくられます。

からだは4カ月前の食事でできている

新陳代謝に重要なのが血液です。からだの細胞の3分の2以上は赤血球であり、血液が細胞に必要な酸素や栄養素を送り届けることで、新陳代謝が保たれます。血液は1日20cc作られ約120日後に汗や尿に混じって体の外に排出されます。つまり、今働いているからだの細胞は4カ月前に摂った栄養でつくられていることとなります。だからこそ、バランスの取れた食事や良い食習慣を『毎日続ける』ことが重要になります。今日から半年後、1年後の将来に向けた健康づくりに取り組んでみませんか?

**●ちよび塩クイズ**  
 あなたの適正体重はズバリ何kgでしょう? (答えは13ページに掲載)

◆問い合わせ  
 健康増進課 健康づくり班  
 ☎0820(73)5504



甘辛サバごぼう (4人分)



動脈硬化についてお伝えします。動脈硬化は加齢に伴って進行していきますが、喫煙、運動、食事などの生活習慣の乱れによる高血圧、脂質異常症、高血糖などが進行を早める大きな原因となります。

食生活では、飽和脂肪酸という栄養素の摂り過ぎで血中のコレステロールが上がりやすくなります。飽和脂肪酸は肉の脂身や乳脂肪、洋菓子などに多く含まれています。

反対に、青魚にはコレステロールを下げるはたらきがある多価不飽和脂肪酸が豊富に含まれるため、1日1回を目標に魚料理を取り入れましょう。

今回は青魚を使ったレシピを紹介します。食物繊維の豊富なごぼうも一緒に食べられます。ぜひ作ってみてください!

周防大島町食生活改善推進協議会東和支部

材料	4人分
さば	240g
酒	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
片栗粉	適量
ごぼう	100g
揚げ油	適量
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
枝豆(さや付き)	100g

<作り方>

- ① さばは一口大に切り、Aに浸けておく。薄く片栗粉をまぶす。
- ② ごぼうはよく洗い、皮ごと斜めに薄切りにする。水に浸けてアクをぬく。
- ③ 揚げ油を170℃に熱し、②のごぼうを水気を拭き取って揚げる。次に①のさばを揚げる。
- ④ フライパンにBを入れて煮立たせ、③を入れて絡める。
- ⑤ 器に盛り付け、さやから出した枝豆を全体に散らす。

エネルギー 259kcal たんぱく質 15.0g 脂質 12.3g  
 食物繊維 2.3g 食塩相当量 1.1g