

明日への食育～食育通信～



生活習慣病を予防する

～みそに注目！～

朝晩の寒さが厳しくなり、体調を崩す生徒も出ておりますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。前回は生徒の「朝食」について取り上げたところ、食の欧米化や欠食が大変目立ちました。そのため今回は「生活習慣病を予防する」をテーマに、その救世主として『みそ』を挙げてみました。「味噌は医者いらず」と昔から言われている万能栄養調味料。『みそ』について、一緒に考えてみましょう。

● 中村校長の「手づくりみそ」とは

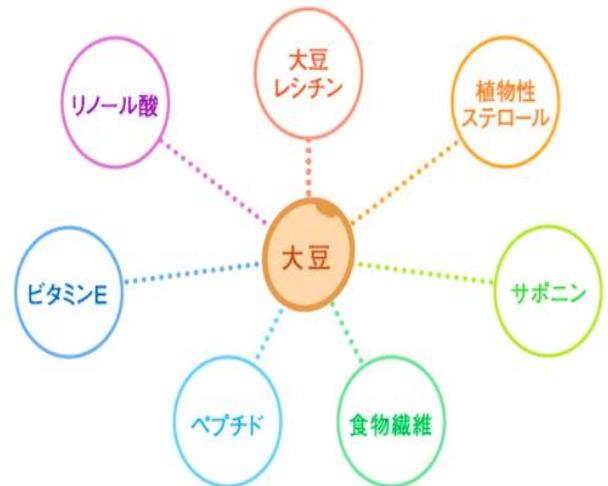
東京農業大学の醸造科出身の先生に出会い、15年が経つ。彼は、酒や発酵食品（みそ、チーズ、ヨーグルト等）のすばらしさをよく話をしてくれた。彼の恩師である醸造学・発酵学の権威者小泉武夫教授の著書（発酵食品礼讃）を手にし、発酵（酵母や細菌などの微生物による酵素反応）の成り立ちや麹菌という微生物による発酵でできたみその健康への効用（胃腸の疾病や老化予防等）に興味を持った。家内に話し、試しにみそを造ってみた。大豆を煮、つぶし、米麴と塩をよく混ぜ、樽に伏せる。良く熟成させるためのコツは、空気が入り雑菌等によるカビの発生や腐らないよう、みそ玉（ソフトボール大）を作り、樽の中に思い切り投げ込み重ねていく。約9ヶ月熟成させると美味でこれが本物のみその味だと家内と歓喜したものです。それ以来毎年造っているが、自分で栽培した大豆でみそができたと思っている。

体の中に1万を越える種類の微生物が存在し、人と共生し、その数は100兆個といわれ、人の発達と健康において重要な役割を担っていることが解明された。私達は、この微生物のお陰で人体が守られ、生きていることにあらためて驚かされる。

● みそに含まれる栄養成分

みその原料である大豆は、発酵によって大豆にはない、または、あっても少量のアミノ酸やビタミン類が多量に生成され、栄養価はさらに優れたものになっています。また、大豆のたんぱく質は酵素によって分解されて水溶化され、その一部はアミノ酸となります。その中には生命を維持するために不可欠な必須アミノ酸8種類がすべて含まれています。上記の成分のほかに、ビタミン（B1・B2・B6・B12・E・K・ナイアシン・葉酸・パントテン酸・ピオチン）、無機質（ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・リン・鉄・亜鉛・銅・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデン）、一価不飽和脂肪酸、多価不飽和脂肪酸、食物繊維などが含まれています。

[大豆に含まれる7つの有効成分]



(出典：みそ健康づくり委員会)

● 書籍2冊を紹介：『はなちゃんのみそ汁』、その後の、『はなちゃん12歳の台所』

乳癌を患う母（千恵）の闘病とその最中に産んだ娘のはな、夫の信吾の生活を綴ったブログの書籍化作品（文藝春秋より2012年に出版）。千恵の死後も母に教わったみそ汁を作り続ける娘・はなのエピソード。2015年家の光から発行された、『はなちゃん12歳の台所』は、みそ汁から料理が発展するレシピ本。はなちゃんの愛情を感じます。

新しい郷土料理～2016 実践報告～

学校設定科目でもあります「新しい郷土料理～課題研究～」は、学校で行う食文化継承の一環として、2015年から始まりました。広域通信制であるため、様々な地域における郷土料理の報告と、生徒が考える楽しい・新しい郷土料理が集まっております。小・中学校では「学校給食における伝統的な食文化を継承した献立の活用」、地域では「行事やシンポジウム等における我が国の伝統ある食文化等の紹介や体験の盛り込み」などいたるところで行われております。今年はどうな報告があがるのか、今から楽しみです。

●2016年の生徒の作品から、身近な「ピザ」がありました。これなら皆さんも気軽に作れるのではないのでしょうか。

土浦学習センターの生徒

今、最も旬である、レンコンを使った新しい郷土料理
題名：**カリカルンコンピザ**

～レンコンを生地のかわりにしきつめる～

- 作り方：①ハムは短冊切りにする。ピーマンはヘタとタネを取り、薄い輪切りにする。
- ②レンコンはスライサーで薄い輪切りにし、小麦粉をまぶす。
- ③温めたフライパンにサラダ油を引き、②を均等に広げる。少し焦げ目をつけたら、水を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④③の表面にケチャップを塗る。さらにその上にハム・ピーマン・チーズを散らす。
- ⑤蓋をしてチーズが溶けるまで加熱したら出来上がり。

レンコンの注目すべき栄養価と効能

- ビタミンCが豊富—風邪の予防になります。他にも疲労回復やガン予防、老化防止にも期待。
 - その他：カリウム、カルシウム、マグネシウムやリンも多く、土中より栄養分を豊富に吸収。
- ※料理の際、切り方や部位によって食感が変わるのも特徴です。

世界の郷土料理～第1回 中国編～

今回は以前中国で暮らしていた会津学習センターの星 愛佳さん(3年次)にインタビュー。故郷の食文化について笑顔で答えてくれました。

Q：日本と中国の食文化の違いはなんでしょうか？

A：私は回族で、中国の北東に住んでいました。日本に来たら、「東北」に住むことになり、何か方角的にも似ているし、親しみを感じました。大きな食の違いは、先ず、買い物の仕方や食材の保存についてです。向こうにいた頃は、大量の野菜をkg単位で買い込み、野菜を沢山使った料理を食べていました。北方と南方では食の嗜好が違うため、食文化も違います。

○北方…麺・肉・塩辛いものが好き。白菜などを備蓄しています。

○南方…食材を毎日少しずつ購入する。ご飯より、中が白いサツマイモを食することが多い。

日本人は和食で野菜を沢山摂るイメージがありましたが、あまり野菜を摂らないことに驚きました。



★おすすめ料理を教えてください★

料理名：ニラと玉子の餃子

餃子をつくる要領で、具材(ニラ、炒った玉子、桜エビ)を、調味料(ごま油、塩)でシンプルに味付け。皮に包んで焼けばOKです。



～ご協力、有難うございます。今後は、他センターにも、取材していきます～

—次号の予告—

- 学校での「食育実践報告」
食農体験について
- 変わる「食卓事情」
共働き世帯から生まれる食卓の変化
- 研修報告

