

元気もりもり あさひの子

健康な生活に向けて進んで取り組む児童の育成
～食がっなぐ命と未来～

No. 1 3

2020. 7. 31



りんごの栄養について～3年りんご探検隊～

今回は、工藤貴久先生のご指導で体験学習を行っている3年生の「りんご探検隊」の活動から、りんごの栄養価などについてのお話をします。

みなさんご存知のとおり、青森県はりんごの生産量日本一を誇る「りんご王国」で、弘前市はりんごの町として有名です。りんご体験学習の工藤先生は、授粉、摘果など、りんごが育っていく間に必要なことを実際の作業を通して優しくご指導してくださっています。校庭には、「朝陽」というりんごの木もあるため、子どもたちはりんごに興味・関心が高く、りんごの町ならではの貴重な学習を続けています。

りんごにはたくさんの栄養価があり、体にとってもいいと言われています。みなさんも身近なりんごで、おいしい健康づくりをしてみませんか。

① 有機酸(クエン酸、リンゴ酸など)

胃腸の働きを活発にし、殺菌作用がある。乳酸を減らして疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止にも効果がある。

② カリウム

体内の塩分を排出し、高血圧に効果がある。

③ ペクチン

皮にはペクチンが多く、整腸作用を促し、コレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ、大腸がんを予防する効果がある。

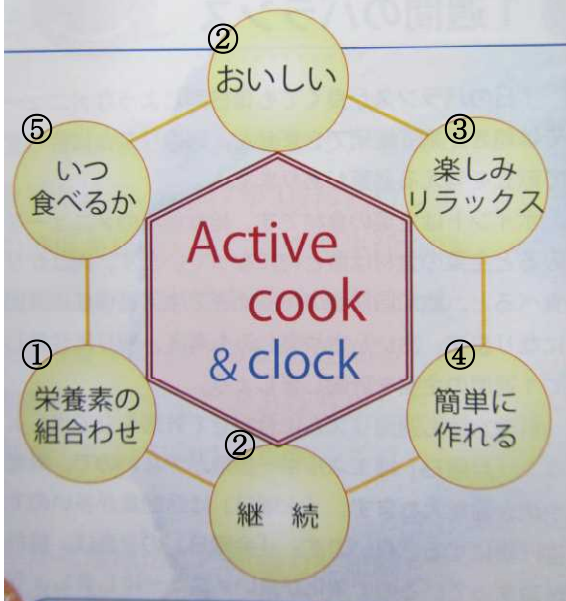


④ ポリフェノール

皮にはポリフェノールが含まれていて、活性酸素を抑える働きがある。りんごポリフェノールは、肌の光老化を防止する働きもあると言われている。

栄養価いっぱいのりんごをおいしく食べて、健康づくりをしていきたいですね。

Active Cook (アクティブクック) で健康づくり



Active Cook(アクティブクック)というのは、健康づくりを考えた食事です。「時間栄養学」をベースにした効果的な食事づくりが、「アクティブクック」です。左の図をご覧ください。

- ① 料理づくりは、栄養素の組み合わせを理解することで、生活のリズムを整えます。
- ② 料理づくりを続ける原動力は、彩りや味付け、おいしさです。
- ③ 楽しい食事は、心身をリラックスさせます。
- ④ 地域の健康食材を生かすことにより、簡単に作っておいしく食べることができます。
- ⑤ 体を目覚めさせる朝食、活動を支える昼食など、いつ食べるか、何を食べるかを考えて健康づくりを進めていくことができます。

※「いつ何をどのように食べるか」という「時間栄養学」から、暮らしを豊かに、楽しく元気に活動するための食事づくりを「アクティブクック」としています。

さて、人の体を「時間栄養学」から月曜日から金曜日までの1週間のリズムで考えた時、消費エネルギー量が一番多いのは何曜日だと思いますか。

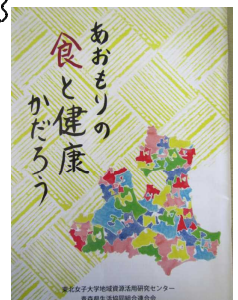
答えは「水曜日」です。消費エネルギー量が多いということは、摂取エネルギー量も多く必要になってきます。こんな時「何を食えるとよいのか」というと……。

- A 月曜日・金曜日 消費エネルギー量が少ないので、「煮物」「焼き物」
B 水曜日 消費エネルギー量が多いので、「揚げ物」

揚げ物などが食べたくなったら、「水曜日」を検討してみてもいいでしょうか。

【参考文献】『あおもりの食と健康かだろう』

東北女子大学地域資源活用研究センター
青森県生活協同組合連合会
発行：2018年7月



今回は、りんごの栄養価とActive Cookについてお伝えいたしました。1学期、子どもたちは学校生活のいろいろな場面で、食育について学ぶ機会がありました。明日からは子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。この夏、ご家族でActive Cook「アクティブクック」に取り組んでみませんか。それではみなさん、よい夏休みを!!



