



食育通信



～ 毎月19日は食育の日 ～

5月号 尾張旭市立旭中学校 発行

5月は、すがすがしい「五月晴れ」が心を軽やかにしてくれる一方で、「五月病」といわれる症状が表れる時期でもあります。そんな時は免疫力も低下しやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいので注意しましょう。ビタミンCの豊富な食べ物を積極的に食べ、ストレスに負けない食生活を心がけ、バランスのよい食事をとることが大切です。

<5月の旬の食材 「梅」>

アジア東部の温帯地方原産で、日本でも古くから自生しています。花を見て楽しむための樹木で、果実を採る目的で栽培されはじめたのは江戸時代中期です。生食は出来ないで、多くの梅は加工用ですが、戦時中は簡易食品として必須のものだったそうです。



旬の食材料理

豚肉とネギの梅入り照焼き



- ① 豚肉に塩こしょうと酒小さじ1をもみ込み、その後に片栗粉をまぶす。
- ② 長ネギは斜め切りにし、梅は叩いて、しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、みりん大さじ1、砂糖小さじ1と合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、豚肉を焼く。色が変わったら長ネギを入れて炒める。
- ④ 梅と合わせた調味料をフライパンに入れ、照りが出るまで炒める。

※作ってみた感想を聞かせてください。（担当 奥村）

食のコラム ～クエン酸のはたらき～

クエン酸は有機酸の一種です。上で紹介したように、梅干しやレモンなどの柑橘類、食酢に含まれている酸っぱい味の主成分です。食事からとり入れた栄養素をエネルギーに変える過程で必要になるので、積極的にとり入れましょう。

エネルギー生成

クエン酸は体内で行われる「クエン酸回路（TCA サイクル）」という反応において、エネルギーを作り出し、老廃物を燃やす過程で力を発揮しています。

疲労回復や筋肉痛の改善

疲労やストレスなどが重なるとエネルギー代謝効率が下がり、疲れを感じやすくなります。しかし、クエン酸をとり入れることでエネルギー代謝が活発になると、疲労回復をはやめたり、肉体疲労を軽減したりすることに繋がります。

カルシウムや鉄の吸収率アップ

クエン酸には、ミネラルを包み込んで吸収しやすくする「キレート作用」という働きがあります。カルシウムや鉄などのミネラルの吸収をサポートします。