

12月給食だより



先日行われました持久走大会で、子ども達の真剣な表情に感動し、このがんばる子ども達の力に少しでもなりたいと強く感じました。給食室一同、来年も頑張っていくしますので、よろしくお願いたします！！

「炭水化物制限」ダイエットの真実

炭水化物を抜いて、体重が軽くなるのはなぜ？

使った（消費）エネルギーより、食べた（摂取）エネルギーが上回り続けたときに、私たちは体脂肪が増加し「太り」ます。すると、私たちは「摂取エネルギーを減らさねば！」と感じ、1食中の容量の多い「ごはんを抜いて、エネルギーを調整しよう！」と考えます。また「摂取エネルギーが減れば、蓄えた脂肪が燃やせる」とも考えるの



しかし、炭水化物を制限するのは、体の中の水分が体外へ出ていす非常時に備え、肝臓へ炭水化物を消化し変化した「グルコース」をグリコーゲンとして、肝臓に貯蓄しています。炭水化物が体内に入ると、肝臓に貯めておいたグルコースを使って、エネルギーを生み出します。この時、セットで貯めていた「水」が行き場を失い、体の外へ尿や汗となって排出されます。つまり、**脂肪が減ったのではなく、水を失っている状態**なのです。これが、炭水化物を抜くと短期間で体重が減る真実です。

脂肪を燃やすためにも炭水化物は必要

体内でのエネルギー利用をロウソクで表現すると、芯の部分が炭水化物、ロウが体内脂肪で、炎がエネルギーです。炎（エネルギー）を燃やすためにロウ（体内脂肪）を溶かし使いますが、そのためには芯（炭水化物）が燃えなければいけません。つまり、**炭水化物が体内になれば、脂肪を燃やし、エネルギーを生み出すことができない**ということです。

エネルギー不足になると筋肉が削り取られる

炭水化物は、人間の生命維持や身体活動のためのエネルギー源となる、とても重要な栄養素なのです。しかし、私たちは炭水化物を制限、あるいは抜いて



も生きています。これは、エネルギー源となる炭水化物が不足しても、心臓を止めないため（生きるため）に、**自分の筋肉を分解して、エネルギーを作り出す仕組みが備わっている**からです。これは、子供たちも同様です。子供たちの場合は、成長に支障をきたします。

何をどう食べるのか

エネルギーを摂りすぎないためには、何をどれくらい食べるかが重要です。栄養素1gのもつエネルギー量（kcal）は、炭水化物4kcal、タンパク質4kcal、脂質9kcalです。これだけ見るとタンパク質をもりもり食べたくなるかもしれませんが、タンパク質は、体内に取り込める量の上限があることを覚えておいてください。体重1kgあたり1.2~1.9gがタンパク質の必要量で、50kgの大人でも1食：鮭の切り身1枚・卵1つ・牛乳コップ1杯で十分摂取でき、これ以上を摂ると脂肪となって貯蓄されます。つまり、**タンパク質の摂りすぎも「太る」原因になる**ということです。やはり、食事はバランス良く摂る必要があるのです。ゴールデンバランスは、**主食（ごはん・パン・麺）：副菜（野菜料理）：主菜（肉や魚などのメイン料理）が3：2：1**になることです。具体的に想像してみると、少しのメイン料理（お肉やお魚料理）とその2倍の野菜（サラダや汁物）、お茶碗1杯のごはんをしっかりと食べるという感じです。このような食事は、必要な栄養素をしっかりと摂りつつ、全体のカロリーをおさえることができます。さらに、カロリーをカットしたい場合は、揚げ物を炒め物にしたり、おやつの内容を見直すことをオススメします。

世の中は、情報にあふれています。数限りなくあるダイエット法や、健康に関する情報に踊らされず、自分で考え、選択できる力を身につけてほしいと考えています。

作り置きにもオススメ♪「鶏ごぼうごはん」

＜材料 4人分＞

- ・鶏肉 100~150g
- ・ごぼう 100g
- ・にんじん 50g
- ・酒 大さじ1
- ・サラダ油 適量
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★みりん 大さじ1/2
- ★塩 ひとつまみ
- ★濃口醤油 大さじ1

＜作り方＞

- ① ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。
- ② 鶏肉、1cm程度の小さめに切り、酒をふっておく。
- ③ フライパンに油をひき、食材を炒める。
- ④ 食材に火が通ったら、★の調味料を加え、味を整える。
- ⑤ 炊いたごはんと混ぜ合わせ完成！

※具は作り置きができます！！

ラップで小分けして冷凍しておけば、食べたいときに解凍して、ごはん混ぜ合わせるだけでOK！！

給食では、宮崎県産「じとっく」で提供！