

8月 志ゆうしよくだより



タピオカ



最近ちまたで人気の「タピオカミルクティー」ですが、この「タピオカ」とは何かご存知でしょうか。

「タピオカ」とは、キャッサバという、世界中の熱帯で栽培される、熱帯低木の根茎から製造されたでんぷんのことです。キャッサバデンプンを「タピオカ」と呼ぶのは、ブラジルの先住民のトゥピ語で、でんぷん製造法を「タピオカ」と呼ぶことによります。

「タピオカ」には小麦粉が含むグルテンがなく、たんぱく質もほとんどありません。主成分は炭水化物です。水分を加えて加熱すると糊化しやすく、抱水力が強いのが特徴です。糊化させたタピオカを球状に加工し、乾燥させたものは「タピオカパール」などと呼ばれ、本来は無色ですが、ミルクティーなどに入っている、よくみかける黒いタピオカは、カラメルで色付けされたものです。

見た目も食感もおいしい「タピオカ」ですが、子供たちには注意が必要です。海外の研究所では、弾力のある粒が子どもの気道をふさぐ可能性あるとして、幼児に対するリスクを発表している国もあります。

日本でも、食品が子供の窒息死事故を引き起こす大きな原因の一つであることが確認されています。タピオカに限らず食べ物をあげるときには、一度に大量に口に入れない、遊びながら食べない、歩きながら食べない、寝ころんだまま食べない、急いで食べないなど、大人がそばで気を付けながら食べさせてあげてください。



小児肥満とダイエット願望（農林水産省 HP より） 成長を考えた体重コントロールを

○解消されにくい小児肥満 (Part2)

子どもの肥満の原因は、ゲームの普及や塾通いなどにより、からだを使って遊ぶ機会が減ったことや偏った食事や夜型の生活などの食生活にあると考えられます。子どものころの肥満は大人になってからも解消されにくく、糖尿病や高血圧など、生活習慣病の大きなリスクとなってしまうことが問題です。

食中毒の起こりやすい時期です。

調理後はすぐに食べるようにし、調理や食事の前には必ず手を洗いましょう！

夏は疲れやすく、良質な睡眠がとりにくいです。また、レジャー等で生活が乱れがちになります。生活リズムを大切に、できるだけ早寝・早起きの習慣を！

