



きゅうしよくだより



里芋

秋のイベントのひとつであるお月見。

そして、お月見といえば月見団子…ではなく、今回ご紹介するのは「里芋」です。

なぜ里芋がお月見と関係あるのかといいますと、里芋の収穫がこの時期であり、お月見は収穫を祝う行事でもあったからです。ですので、昔はお団子ではなく、里芋をお供えするのが一般的でした。

その「里芋」ですが、日本への伝播は稲よりも早く、縄文時代後期と考えられています。

でんぷんを主成分としていますが、低カロリーで食物繊維も豊富で、多くの栄養成分が含まれています。中でも、「ガラクトン」という成分は、コレステロールの低下、高血圧予防、肥満予防に効果があると言われています。

また、里芋の皮をむくときに手がかゆくなりますが、これは里芋に含まれる「シュウ酸カルシウム」が原因です。このシュウ酸カルシウムの結晶は針のようにつながっていて、それが皮ふの表面に刺さることで、かゆみを誘発させます。手がかゆくなってしまった時は、酢や塩、レモン汁で洗うと、かゆみが和らぐ方もいるようです。かゆくなる前の予防策としては、「加熱する」という方法があり、これはシュウ酸カルシウムが、熱に弱いという性質を利用したものです。



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 (Part3)

こどもの肥満は大人とは違って、単に体重だけで判断するのは危険です。標準体重より多少太っていても、あるいはやせていても、身長が伸びるなど、その子どもなりに順調な成長がみられれば問題ありません。学校の健康診断などで、肥満ややせの診断が出た際は、早めに医師に相談して、成長期の子どもからだに合った食生活と適度な運動を心がけましょう。

**まだまだ、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！**

**夏の疲れが残り、体がだるい感じがすることがあります。
少し涼しくなって、食欲も出てくると思うので、食事をしっかりとって、夏の疲れを吹き飛ばしましょう！**

