

2013年9月

# 食育だより



## 舌は健康のバロメーター

私たちが生きていくうえで、おいしく食べることは大きな楽しみの一つですね。

そのおいしさを感じするためには、味覚を感じる舌、「味蕾(みらい)細胞」が健康であることが大切な条件になります。

近年、味覚異常が増加していると言われています。その原因として食品の変質・変色防止に使われるフィチン酸、弾力を増したり、舌触りをよくする為に用いられるポリリン酸といった食品添加物を多く含む食品の摂り過ぎが指摘されています。

味蕾細胞の若返りには、ミネラルの一つである「亜鉛」が必要ですが、加工食品やインスタント食品に含まれている食品添加物には、亜鉛の吸収を妨げるものもあります。

体に悪いところがあると、舌に異常が現れやすいといわれています。特に、冷え症や、ストレスや食生活の乱れは舌に変化が現れるそうです。

舌にやさしい生活を心がけましょう。

### 「舌にやさしい食生活」

- うす味にしましょう
- 好き嫌いなく、多種類の食品を食べましょう
- 辛すぎる物は控えめにしましょう
- 熱すぎる物は少し冷ましてから食べましょう
- 加工食品やインスタント食品に偏らないようにしましょう



## 十五夜 おそなえ いろいろ

9月の行事といえば「十五夜」があります。穀物の収穫に感謝し、米を粉にして丸めて作ったのが月見団子の始まりとされています。団子の形は地域によってさまざまです。お団子をいくつかお供えするののかということには、二通りの説があります。

【満月の数】として、12個。(閏年には13個)  
【十五夜】にちなみ、15個。十三夜には13個。  
また、十五夜は別名「芋名月」と呼ばれ、里芋やさつまいもをお供えします。

そして、すすきを飾ります。  
十五夜に供えるすすきは、初穂(はつほ:その年初めて実った稲穂で、実りに感謝して神に捧げたもの)に見立て収穫に対する感謝の気持ちをこめて供えるものなのです。

お供え物の意味を考えながら、お子さまとお団子づくりをはいかがでしょうか。

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。



「エコファーマー」とは……土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル