

「食」と言う字をよく見ると「人」を「良」くすると書いて「食」になります。私たちが生きていくうえで、体の基になる材料や生命エネルギーは、すべて食べ物の栄養から頂いています。そういう意味で、どんな食べ物を、どんなふうに食べるかは、けっしておろそかにすることはできません。そこで、一度栄養素について考えて見ましょう。

・ 体の中で栄養素ってどんな働きをしていると思いますか？

〔糖 質〕

体を動かすエネルギーの源になる栄養素です。糖質は体内に入り炭酸ガスと水に分解されますが、その過程でエネルギーが発生します（1g 当り 4 kcal）。糖質が不足すると、疲れやすくなります。特に脳はブドウ糖のみをエネルギー源にしているために糖質不足すると活発に働かなくなります。

〔脂 質〕

体を動かすエネルギー源となる栄養素ですが、脂肪を取りすぎると、エネルギーとして消費されずにあまった分が体脂肪として体についてしまい、肥満の原因になります。

（最近では、違う学説もありますが、ここではあえて触れません。）

〔たんぱく質〕

筋肉や血液、内臓や皮膚など、生命のもとを作るのになくしてはならない栄養素です。体力が低下したり、記憶力や思考力も弱まってしまいます。たんぱく質は、20種類のアミノ酸で構成されています。そのうち9種類は体内で作ることができないため、どうしても食べ物から摂取しなければなりません（必須アミノ酸）。良質のたんぱく質は、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。

夏本番、暑さに負けない体を作るためのおかずを一品紹介

ビタミン B1 は、糖質が分解してエネルギーにかわるのを助け、脳の働きを活発にし、精神を安定させる他、だるさや倦怠感を予防します。

「豚肉と落花生のピリ辛いため」

（栄養と料理 8月号より）

材 料 / 2～3人分	作 り 方
豚ロース厚切り肉 2枚 (200g)	1. 豚肉は両面に格子状に切り目を入れて1cm角に切り塩、こしょう、酒、ごま油、片栗粉をまぶす。 2. 赤ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、1.5cm角に切る。ねぎは1cm幅に切る。 3. フライパンに油を熱し、弱火で唐辛子を炒める。香りがたったら網じゃくしで取り除き、とねぎ、しょうがを入れて炒める。ピーマンを加えて炒めaと水どき片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜ、落花生を加えて混ぜる。
塩・こしょう 各少々	
酒・片栗粉 各小さじ2	
ごま油 小1	
落花生（からいりしたもの） 60g	
赤ピーマン 3個 (90g)	
ねぎ 1/2本 (50g), サラダ油 大サ 2	
赤唐辛子（種を除く） 3本	
しょうが（薄切り） 1かけ	
a { 醤油 大サ 1	
酢・砂糖・酒 各大サ 1 1/2	
片栗粉 大サ 1 水 大サ 2	

ビタミン B1 の多い食品 豚ヒレ肉,豚もも肉,ウナギの蒲焼,大豆,ぬか漬け,ひらたけ,干しのり, 松の実 等 月に一度の割合で栄養だよりの発行を考えております。皆様のご意見、ご感想をお聞かせください。

今回は栄養素の続きでビタミン、ミネラルについて。