

10 東大和市の旬の野菜・果物



「東大和市農産物直売所マップより」

※ 上の図は、それぞれの季節の代表的な野菜を掲載しています。このほかにも市内で多種多様な野菜や果物が生産されています。

1 1 食物アレルギーについて

近年、アレルギーを持つ人は増加傾向にあり、中でも食物アレルギーの増加は著しく、社会問題となっています。

食物アレルギーに関する正しい知識を身につけ、より快適で安心できる食生活を送りましょう。

食物アレルギーとは？

食物アレルギーは食物によって起こるアレルギー症状で、多くは、食物に含まれるたんぱく質が、アレルギー反応を引き起こします。乳児期に多く発症し、成長とともに軽快していくことが多いのが特徴です。

食物アレルギーの症状

皮膚のかゆみや湿しん、目や口のはれ、腹痛、息が苦しくなるなどの症状がみられます。食物を食べてすぐに症状が始まることもあれば、数時間から半日以上たってゆっくり症状が現れる場合もあります。

食品を食べて、このような症状が出たら医療機関を受診しましょう



皮膚の症状

(皮膚や口のはれ・かゆみなど)



消化器の症状

(腹痛・吐き気・下痢など)



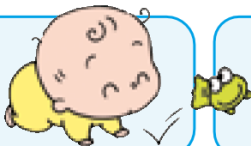
呼吸器の症状

(せき・息苦しいなど)

症状には個人差があります。食物アレルギーがあっても、その食品を加熱すれば食べられたり、ほんのわずか入っていても症状が出たり、程度は様々です。

原因となる食品は、乳児期では卵・乳製品・小麦が多くなっています。子どもの頃、原因となっていた食品が大人になるとアレルギー症状を引き起こさなくなるなど、**原因食品は、年齢によって変化したり、また新たに加わることもあります。**

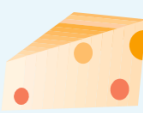
乳児期



1位
卵



2位
乳製品



3位
小麦



これらの食品で約90%をしめます

幼児期



1位
卵



2位
乳製品



3位
小麦



その他、魚卵、そば、甲殻類、果物類などが新たに加わります



学童期から



1位
甲殻類



2位
卵



3位
そば



次いで、小麦、果物類が多くなっています

1 2 食品添加物について

★食品添加物の種類★

着色料、保存料はよく知られていますが、そのほかに、甘味料、酸化防止剤、防かび剤、香料、酸味料、調味料、乳化剤、膨張剤などさまざまなものがあります。

最近カロリーゼロの飲料が大流行していますが、このような飲料には砂糖の代わりに、砂糖の何百倍もの甘さをもつ「甘味料」が使われています。また、食品の油脂が酸化して有害な物質が生じるのを防ぐために、「酸化防止剤」としてビタミンEやビタミンCなどがよく使われます。家庭でケーキを焼くときにベーキングパウダーを使いますが、これも食品の製造過程で使用した場合、添加物の「膨張剤」という扱いになります。

★栄養強化のための食品添加物★

乳児用粉ミルクにも添加物が含まれています。これはビタミンなどの栄養強化剤で、これも添加物の一種です。粉ミルクを飲む赤ちゃんが栄養不良にならないように、乳児用粉ミルクは定められた成分の基準にしたがってつくられているのです。

もちろん、安全なものであることは大前提ですが、栄養を強化しなければ赤ちゃんの健康に障害が出るおそれもあり、必要不可欠な添加物といえます。

★着色料はなぜ使われるのか★

祝い事の紅白まんじゅうや季節の和菓子からもわかるように、日本人は古くから食文化のなかで食品の色調についても工夫をこらしてきました。食品の色には原料の色が影響しますが、原料がもつ自然の色にはばらつきがあり、その調整のために着色料が使われることもあります。

最近では「赤キャベツ色素」など、野菜や果実の成分からつくられた着色料もよく使われています。気になる場合は表示を確かめてみるとよいでしょう。



1 3 朝食について

★朝食の役割★

朝食は、1日を過ごすための大事なエネルギー源です。

朝食で摂ったエネルギーは夕食よりも消費されやすく、また食べることによって夜眠っていた体と頭を目覚めさせ、1日の生活リズムを規則正しくする役割があります。

★お通じがよくなる★

人間の体は食事をすると消化器系が刺激され肛門の筋肉がゆるみやすくなり排便しやすくなります。



★勉強も仕事もはかどる★

食事には体温を上げる作用があり、朝食は活動するための準備体操の役割をします。

また朝食を食べないと脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足し、昼食を食べるまでやる気や集中力がでにくくなってしまいます。



★生活習慣病の予防★

朝食抜きの1日2食の食事は肥満になる確率が高い傾向にあります。肥満は、生活習慣病を引き起こすリスクが高くなります。

朝ごはんをしっかり食べるための生活習慣改善ポイント

- ① 早寝、早起きをする。
- ② あいさつをする。
- ③ 顔を洗う。手を洗う。
- ④ 食事の手伝いをする。
- ⑤ テレビを消す。

さあやってみよう！

★パワーアップのメニュー★

ごはん
みそしる
味噌汁
さかな
にもの
煮物

