

# 8月給食献立表

南陽市立赤湯中学校

| 日  | 主食 | 牛乳 | 料理  | きいろのなかま 熱や力のもとになる   | あかのなかま 血や肉になる                             | みどりのなかま 体の調子をととのえる                                     |
|----|----|----|---|---|---|--|
| 22 | 火  |    | 主菜 米粉のチキンカレー<br>副菜 カミカミサラダ<br>アセロラゼリー【学配】                         | ごはん、あぶら、じゃがいも、米粉、カレールー(小麦・卵・乳不使用)、エッグゲアマオネズ(小麦・卵・乳不使用)、アセロラゼリー(28品目不使用) | ★ぎゅうにゅう、とりにく、こんぶ                          | にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、すりおろしりんご、ごぼう                       |
| 23 | 水  |    | 主菜 コーンコロッケ<br>副菜 きりぼしだいこん、さといも、にんじんの切干大根と豚肉の煮物<br>副菜 チンゲン菜と豆腐のみそ汁 | ごはん、★コーンコロッケ(卵・乳不使用)、あぶら、つきこんにやく、さとう                                    | ★ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、にぼし、みそ             | きりぼしだいこん、ほししいたけ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ               |
| 24 | 木  |    | 主菜 さばのカレー焼き<br>副菜 ひじきとハムのサラダ<br>副菜 かつおだし香 とりごぼろスープ                | ごはん、さとう、あぶら   | ★ぎゅうにゅう、★さば、ひじき、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、とりにく、とうふ | えだまめ、ホールコーン、にんじん、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ                 |
| 25 | 金  |    | 主菜 チキンチャトーラ風<br>副菜 秘伝豆とりの塩ポテト<br>副菜 大根とベーコンのオニオンスープ               | ★コッパパン、オリーブオイル、じゃが芋、かたくりこ、こめこ、あぶら                                       | ★ぎゅうにゅう、とりにく、ひでんまめ、あおのり、ベーコン(小麦・卵・乳不使用)   | にんにく、えのきたけ、マッシュルーム、だいこん、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリーのくき         |
| 29 | 火  |    | 主菜 マーボー豆腐<br>副菜 切り干しじゃこサラダ<br>ヨーグルト【学配】                           | ごはん、さとう、ごまあぶら、かたくりこ   | ★ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、★ちりめんじゃこ、★ヨーグルト        | たまねぎ、ねぎ、にら、ほししいたけ、しょうが、にんにく、きりぼしだいこん、にんじん、★きゅうり、ホールコーン |
| 30 | 水  |    | 主菜 親子煮<br>副菜 春雨とほたてのスープ<br>わなし                                    | ごはん、さとう、いとこん、かたくりこ、はるさめ   | ★ぎゅうにゅう、とりにく、★たまご、★まぼこ(小麦・卵・乳不使用)、★ほたて    | ほししいたけ、たまねぎ、みつば、ほうれんそう、しょうが、ねぎ、★なし                     |
| 31 | 木  |    | 主菜 いかの甘辛ソース水菜添え<br>副菜 野菜の青しそドレッシング和え<br>副菜 じゃがいもと生揚げのみそ汁          | ごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう、じゃがいも   | ★ぎゅうにゅう、★いか、ポークハム(小麦・卵・乳不使用)、なまあげ、わかめ、みそ  | しょうが、みずな、キャベツ、もやし、にんじん、★きゅうり、ねぎ                        |



## 卵は体に良いの？悪いの？

食品の栄養やダイエット方法など様々な情報、諸説があふれています。インターネットで「栄養」と検索すると、億単位の件数がヒットするご時世です。どの情報が「ホンモノ」でどれが「トンデモ」情報を見極めることはとても難しい時代なのかもしれません。

この『オトナの食育だより』に書かれていることは、調査研究を行った各国の膨大な栄養疫学論文を分析、解析した結果に対して人間栄養学者※の見解です。

多分、世の中にあふれている情報の中で、もっとも科学的根拠に近い結論です。この見解を見て「そういう風に考えるの？」と驚かれる方もいるかもしれません。ぜひ、最後まで読んでいただくと嬉しいです。

※助教 村上健太郎 東京大学大学院医学系研究科公共健康医学専攻社会予防疫学分野助教。博士(食品栄養科学)。専門は人間栄養学、栄養疫学。

### 今、栄養疫学界では、卵が熱い！卵の素顔とは？

今、卵の健康影響、特に卵と循環器疾患との関連についての研究論文がものすごい勢いで発表されています。卵は栄養豊富な食品です。良質なたんぱく質源であるだけでなく、カリウムや鉄、ビタミンAやビタミンDをはじめとした重要な微量栄養素も豊富に含まれます。一方で卵の黄身には大量のコレステロールが含まれており、これが血中コレステロールを上昇させるのではないかと心配されている方も多いと思います。卵が持つ2つの顔・・・健康そうな食品でもあり、不健康そうな食品でもあるのです。



### 「卵は食べない方がよい」-アメリカの観察研究-

2021年2月に発表された、約52万人のアメリカ人を対象とした観察的な研究を見ていくと・・・卵の習慣的な摂取量を調べ、その後16年間追跡し、循環器疾患による死亡を記録しました。その結果、卵の摂取量が最も多い人たちは、最も少ない人達に比べて循環器疾患によって死亡するリスクが15%高くなっていました。別のアメリカ人3万人、イタリア人2万人、中国人10万人においても同様の結果になっていました。

～この結果だけを見ると、卵はなるべく食べない方がよさそうです

### 「卵は週に7個食べるのがよい」-中国の観察研究-

じつは、全く異なる結果を示した研究もあるのです・・・2018年5月に発表された46万人の中国人を9年間追跡した観察的な研究です。卵を週に7個食べる人たちは、ほとんど食べない人たちに比べて循環器疾患を発症するリスクが11%低くなっていました。同様の傾向は、ヨーロッパ10か国40万人の研究でも観察されています。卵の中のコレステロール以外の栄養素が働いているせいだと考えられますが、詳細はわかりません。というわけで、～これらの結果だけみるならば、卵は週に7個くらい食べたほうがよいのかもかもしれません～



### こんなにも結果が異なるのはなぜ!?

実は結果の異なる理由があるのです。欧米では卵の摂取量が多い人は、果物や野菜の摂取量が少なく、肉や加工肉が多いです。すなわち欧米では卵は不健康な食生活と関連。これと対照的に中国や日本では、卵摂取量が多い人は野菜や果物の摂取量が多く、卵は健康的な食生活と関連。また、欧米とアジアでは、卵の調理法やいっしょに食べる食品が大きく異なる可能性が考えられます。また、研究の対象(性別、年齢、人種、民族、社会経済、食事パターン)や方法の違い、研究の大きさでも違ってきます。このようにわたしたちは個々の研究の違いを受け入れつつ、結果を慎重に解釈していくしかないということになります。ネットにあふれる食品の効能の宣伝文句は、欲しい結果だけを選んで、都合のいいように解釈しているとも考えられますね

### まとめ ～人間栄養学者の結論～

「卵の取りすぎはLDLコレステロールの上昇を引き起こすので、日常的に大量の卵、たとえば1日1個よりも多い量を食べ続けるのは避けたいです。一方で、全く食べない人から1日1個くらい食べる人を含む集団における健康影響は不明な点が多いです。よって日常的に大量の卵を食べていない人であれば、より強固な科学的根拠が蓄積されるまで卵の食べ方を変える必要はないでしょう。」