

日本の食と文化

～ 沖縄県 ～

沖縄の食文化は、長い歴史や諸外国との交流の中で育まれた独特なもので、「宮廷料理」と「庶民料理」の二つの料理を基礎として現在に受け継がれています。



新学期がスタートしました！

2学期には、たくさんの行事があります。楽しい思い出を残すためにも、健康で元気に過ごすことが大切です。早寝・早起き、そして三食しっかり食べて、生活のリズムを整えましょう。



規則正しい食生活で不眠を解消！



朝食は脳や内臓を刺激して、体内時計を「休息」から「活動」にリセットします。昼間、活発に動くためには、十分なエネルギーと栄養バランスのとれた食事が不可欠です。また、ぐっすり眠るためには、胃腸に負担をかけないことも大切です。夕食は就寝3時間前までに、消化の良い物を腹八分目に食べるようにしましょう。

★ 快眠におすすめの食材！

体内時計を調整して眠りを誘うホルモン「メラトニン」の分泌を促進するのは、アミノ酸の一つの「トリプトファン」です。トリプトファンなど、睡眠に必要な成分を含んだ食材を紹介します。

レタス



レタスは「眠りを誘う野菜」として欧米では知られています。

セロリ



セロリの香りは「アピニン」という成分で、ストレスを解消します。

長ねぎ

ねぎのにおい成分である「硫化アリル」には、リラックス効果があります。

みつば

みつばの香りは、情緒を安定させ安眠をフォローします。

にんにく



にんにくに含まれる「アリシン」は、気持ちを安定させてくれます。

チーズ&ヨーグルト



チーズは乳製品の中でトリプトファンの含有量がトップクラス！ヨーグルトに含まれる乳酸菌も効果的です。

納豆



納豆にはトリプトファンや体内時計を整えるビタミンB群が含まれています。

発芽玄米



発芽玄米には、心身をリラックスさせるGABAが多く含まれています。

トリプトファンを摂るためのポイント！

- ★ 動物性たんぱく質（肉・魚類）をきちんと食べる。
- ★ 炭水化物（米・パン）を抜かない。
- ★ 間食はチョコやポテトチップスではなく、ナッツ類にする。
- ★ 紅茶やコーヒーの代わりに、牛乳や豆乳を飲むようにする。



～ 沖縄県 ～



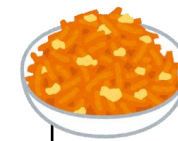
琉球王国の時代に、首里城で外国からのお客様をもてなす

ための「宮廷料理」が誕生しました。一方、「庶民料理」は、沖縄の厳しい自然環境の下で手に入る材料を使って調理する料理です。普段の食事で病気の治療や予防をする「医食同源」の考え方で、栄養バランスが良く、「クスイムン（薬になるもの）」や「ヌチグスイ（命の薬）」と言われています。



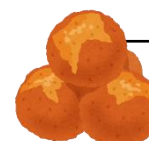
～ ゴーヤーチャンプルー ～

「チャンプルー」は焼いた島豆腐と季節野菜の炒め物のことです。その中でも代表的なものが「ゴーヤーチャンプルー」です。苦味のあるゴーヤーを島豆腐や卵と炒めることで食べやすくなります。



～ にんじんシリシリ ～

「にんじんシリシリ」は、シリシリ器でおろしたにんじんを炒めて卵でとじた料理で、日常的な家庭料理として食べられています。「シリシリ」とは、すりおろすときの「すりすり」を表す沖縄の方言です。



～ サターアダーギー ～

「サターアダーギー」は、小麦粉に卵と砂糖を加えて油で揚げた沖縄風ドーナツのことです。揚げることで生地が割れ、チューリップの花が咲いたような形になるのが特徴の琉球菓子です。



～ 沖縄そば ～

「沖縄そば」は、明治中期における沖縄と中国との交流にルーツがあるといわれています。太めの麺と豚骨やかつお節からとった濃厚なだしで仕上げたこってりとした汁が特徴です。

～ ゴーヤーチャンプルー ～

【材料 4人分】

押し豆腐…………… 120g
卵…………… 1個
ちくわ…………… 20g
ゴーヤー…………… 60g
にんじん…………… 20g
小松菜…………… 60g
花かつお…………… 4g
ごま油…………… 小さじ1
塩・こしょう…………… 少々
しょう油…………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1/2

【作り方】

- ① 押し豆腐は角切り、ちくわは輪切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cm幅に切る。
- ② ゴーヤーは縦半分に切ってわたを取り、3mm幅に切り、ゆでておく。
- ③ 卵は割りほぐしておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、①を炒め、②のゴーヤーを加えて調味する。
- ⑤ 溶き卵でとじて花かつおを加えて仕上げる。

～ 西条元気UP給食メニュー ～

