



菊池市フレママ通信 第5号

R3. 2. 25

フレママのみなさん、こんにちは。家庭教育支援員の清田です。今回の通信は「食材の選び方」についてです。体にいい物を食べて、赤ちゃんを健やかに育みましょう。

～体にいい食材の選び方～

私は、食育インストラクターの資格を持っていますが、「食」の事を勉強すればするほど「食材を知る」事が大切だと感じます。「体にいい食事」とは「体に悪い物を知り、それを食べない」という事でもあるからです。つまり、健やかに生きる為には「食べる物を選ぶ力」が、重要なのです。そこで、食材を選ぶポイントを3つ紹介します。

1. 悪い油を摂らない

最も危険な油は「トランス脂肪酸」。マーガリンやショートニング、ファットスプレッド等に多く含まれているので、「これらが入っているパンやお菓子等」は、摂らないようにしましょう。（トランス脂肪酸の使用を禁止、又は含有量を明示している国もある）

2. たんぱく質をバランスよく摂る

肉や卵や魚や大豆のたんぱく質は、アミノ酸のバランスが良いです。でも、たんぱく質の割合は、重量の20%前後で、他の成分や安全性にも注意が必要です。例えば、「肉は脂肪、魚は水銀に注意（小さい魚の方が安全）」「卵は完全栄養食とも言える優秀な食材ですが、エサの残留農薬や排卵誘発剤等に注意」「大豆は食物繊維も含みお勧めですが、国産のものは少ない」等違いも知って、バランス良く食べましょう。

妊婦さんにお勧めしないのは、加工肉（ハム、ベーコン、ウインナー等）。普通の肉より、たんぱく質は少なく、脂肪は多く、塩分は高くなります。添加物も多いので、たまに使う、1回の量を減らす、なるべく他の物を使うといった工夫をすると良いですね。

3. 本物の調味料を使う

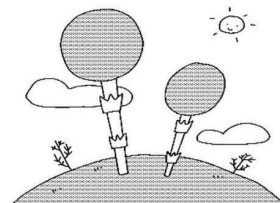
日本古来のみりんやみそ、塩こうじ、しょうゆ等は、発酵食品で体にいい物です。しかし、しょうゆとは名ばかりの、加工して作った物もあります。マヨネーズやドレッシングも添加物がとても多い物があるので、良い物を選びましょう。

本物には原材料に「見た事のある食材」が使われています。買う前に原材料を見てから、買うかどうかを判断する事をお勧めします。

普通の油も、酸化すると体に良くありません。肝臓の負担になり、血管を傷つけ、動脈硬化の危険も増えます。

妊婦さんは、通常より肝臓への負担が大きくなっているのです。酸化した油は摂らないよう気をつけたいものです。

揚げ物は油が酸化しやすく、妊婦さんにはお勧めしません。時間が経つとより酸化が進むので、食べるなら「揚げたて」「少量」「残った油は使わない」を心がけて、健やかなマタニティライフを楽しんで下さい。



家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232