

ひかりの里給食だより



食う寝るあそぶ

2025年7月

生物の世界には動物と植物の他に

第三の生物がいる



生物の中には、動物でも植物でもない、第三の生物がいます。それは、キノコやカビです。今回は、これらについてお話しします。

キノコやカビは、多くの植物とは決定的な違いがあります。植物は、たいいてい緑色をしています。それは光合成に必要な葉緑体の色なのです。すなわち、植物は自分で栄養分を合成することができますが、キノコやカビは自分で光合成ができません。その代わり、他の動植物に寄生して、そこから栄養分をもらう生物なのです。

また、キノコの体を作る物質も、植物と大きく異なっています。植物では、細胞壁がセルロースという炭水化物からつくられています。キノコやカビの仲間では、セルロースの代わりにキチンという物質からつくられています。遺伝子の研究からもキノコやカビの仲間は、動物や植物とは大きく異なる別のグループを形成していることがわかっています。

そして、キチンは不溶性食物繊維で、余分な脂を吸収し排出するため、肥満や動脈硬化の予防、整腸作用、免疫力の向上などの効果が期待できます。カビは体にあまりよくありませんが、キノコは積極的に摂りましょう。



食材の豆知識

【らっきょう】

【効能】

冷え、胸の痛み、便秘、下痢、風邪、食欲不振、高血圧、動脈硬化

【漢方】

気を巡らせて、冷えや胸の痛みをとる効果がある。冷えからくる便秘や下痢の改善にも効果的。体を温め、発汗を促す作用があるため、風邪の予防にもなる。整腸作用もあり、食欲を増進する効果もある。

【栄養】

香りのもととなっている硫化アリルという成分には、血液をサラサラにする働きがあり、高血圧や動脈硬化の予防に有効。

【注意点】

熱のある病人には禁忌。ニラなどのねぎ類と同時に食べすぎると、胃に負担がかかるので注意。



七夕祭り

ひかりの里では、七月七日に七夕祭りを行う予定で、願い事を書いた短冊を笹に結びつけます。願い事は様々で、食べたいものや行きたいところを書いていらっしゃる方が多いですが、中には、好きな家族「おとうさん」と書かれたものも見られます。願い事を書いた短冊を結び付けた笹は、玄関に置いて、少しでも天に届くようにします。皆様の願い事が叶いますように。

【主要参考文献】（順不同）

『薬膳と漢方の食材小辞典』東邦大学医学部東洋医学研究室監修
『「生物」のことが一冊でまるごとわかる』大石正道著 ベレ出版

日本文芸社

お問い合わせ ひかりの里
管理栄養士 弘岡文子
TEL (0827) 44-2255