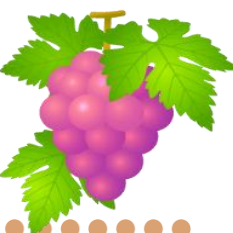


給食だより

10月



日本が世界の中でも長寿国であるのは、食生活にその一因があるといわれています。

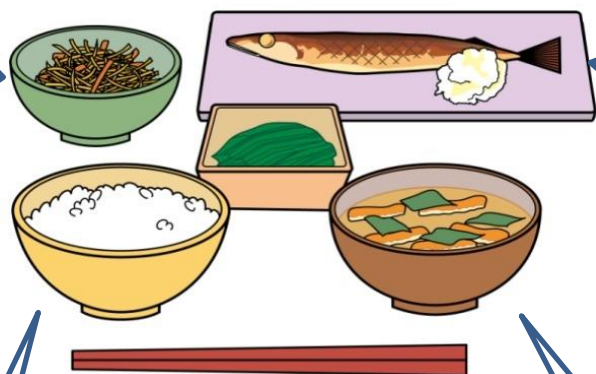
主食のご飯を中心に、旬の海の幸を使った主菜、野菜や果物などの副菜、大豆製品の味噌汁などの汁物をバランスよく組み合わせた食事(一汁三菜)を「日本型食生活」といい、私たちの食生活の基本となっています。しかしながら、近年では生活習慣病の危険因子をいくつも持っている子どもが増えています。こうした増加の原因としては、食事や生活習慣の変化によるところが大きいといわれています。肥満や心臓疾患で悩む欧米でも、日本型の食事を参考にして健康になろうという活動が広がっています。私たちが「日本型食生活」を知って実践していきましょう。

日本型食生活には、いいことがいっぱい

ご飯を主食とすることで、どんな調理法のおかずにもよく合います。

旬の食材を使うことでいろいろな野菜や魚を食べる機会が持てます。

副菜には、食物繊維の多い、ごぼうなどの根菜類を食べることで、余分にとった脂肪を体の外に出したり、排便を整えたり、肥満を予防します。



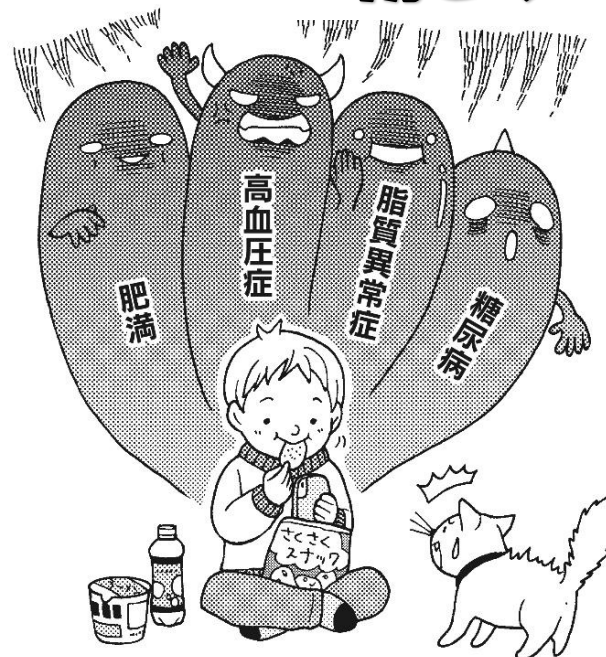
旬の野菜や海藻類、いも類、大豆製品からはビタミンや食物繊維・鉄分などを摂取することができます。火を通すことで、生野菜よりたくさんの量を摂ることができます。

ご飯はパンと違い、粒のまま食べるので、ゆるやかに消化・吸収されます。そのため腹持ちが良いのです。食べ過ぎず、適量を摂るならば、肥満予防につながります。

主食のご飯には、体を動かすためのエネルギー源として欠かせない炭水化物が豊富です。そのほかにもたんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。パンと違ってバターやジャムなどが要らないので、糖質や脂質の摂りすぎを防ぐことができます。

汁物には、味噌や豆腐などの大豆製品をよく使います。ご飯と一緒に食べることで、互いのたんぱく質の「質」が高められ、食事全体の栄養がアップします。

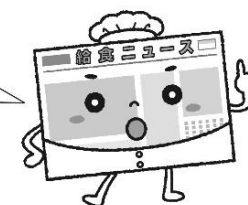
防ごう！未来の生活習慣病



欠食や食べすぎなどの乱れた食生活、運動不足、夜型生活、ストレスの多い生活などを長い間続けていると、肥満になったり、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病が起こりやすくなります。

子どもの頃の習慣は、おとなになっても続くことが多いので、今のうちからバランスのよい食事を心がけて、適度な運動を行い、しっかりと睡眠をとるようにして、生活習慣病を予防しましょう。

子どもの頃の習慣は
おとなになっても
続くことが多いんだ！



きゅーたん

©少年写真新聞社2020

脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう！

脂質

揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！
少しの量で脂質のとりすぎになります。

糖分

菓子や清涼飲料は量を決めて、カロリーオフと表示されていても、
糖分は含まれています。

塩分

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、
塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

減塩のポイント

料理

- ・新鮮な食材を使って、食材の味を生かし、薄味で調理する。
- ・香辛料やしょうがなどの香味野菜を活用する。
- ・酢やかんきつ類などの酸味を上手に使う。
- ・みそ汁などは具だくさんにする。
- ・だしをしっかり取る。

