

食給 だよりの 9月

毎月19日は「食育の日」!! NO.10 2017. 8. 25 一関市花泉学校給食センター

食料の備蓄は定期的に確認しましょう

近年、異常気象により日本各地で集中豪雨、さらに火山の噴火による災害が発生し、大きな被害の爪あとを残しています。突然襲ってくる自然災害ばかりは慣れようがなく、対策を講じていたとしても、規模が大きすぎて役に立たないこともあります。地震でも想定外のことは起こりますが、ライフラインが断たれた際の対応、周りの住民との連携などなら、ある程度は予測がつけやすいといえるのではないのでしょうか。

災害に備えて食料の備蓄は定期的に確認しましょう。缶詰、レトルト食品などを備蓄しておき、賞味期限を見ながら普段の生活で食べて、買い足すようにすると無理なく備蓄できます。



食事と運動 について考えよう



運動する時は、水分補給をしっかりと!!食事は運動前と後に、体や脳のエネルギー源となる糖質を中心に食べることがいいといわれています。

運動する前に

- 運動を始める3時間くらい前には食事を済ませておきましょう。脂肪分はひかえめにし、ご飯やパンといった糖質を中心に、消化のよいものをバランス良く食べることが大切です。30分くらい前に水分補給もしっかりしておきます。運動直前に何か食べる場合は、バナナやエネルギーゼリーなど、消化がよく、すぐエネルギーになるものを選びます。



運動直前は、バナナやエネルギーゼリーなどを補給

3時間くらい前には食事を済ませる

運動中は

こまめに水分補給をとる



運動後は

まずは、すぐに水分補給をします。そして、運動中に疲労した筋肉を回復させるために、なるべく早く糖質とたんぱく質をとるようにします。

早めに糖質とたんぱく質を補給

すぐに水分補給



～家族と地域 笑顔でつながる 食育の環～

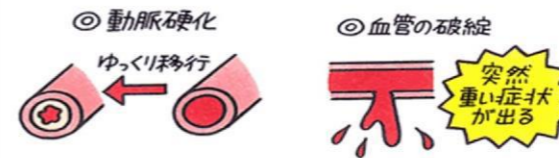
その1 高血圧

ちょっと気になる

▶高血圧とは？

安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。

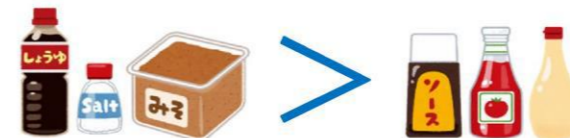
高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなったりして、動脈硬化症を起こしやすくなります。また、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。



▶作るときに上手に減塩しよう！

① 調味料に含まれる塩分量を知っておく

塩やしょうゆ、みそに比べてソースやマヨネーズ、ケチャップは、食塩含有量が少ないので上手に活用しましょう。



③ 天然食品でだしをとる

市販のだしの素には、食塩が入っている物が多いので、昆布やかつお節、煮干し、干ししいたけなどを使って、塩分のないうまみたっぷりのだしをとりましょう。



⑤ 香辛料・香味野菜・種実類を上手に使う

辛味や香り、こくを加えることで、減塩しても物足りなさを感じない味付けにできます。



▶岩手県は、〇〇〇死亡率ワースト1！

岩手県は脳卒中死亡率ワースト1なのをご存知ですか？2014年から、毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」とし、県をあげて「減塩」「適塩」に取り組んでいます。



▶1日にとってよい「食塩の量」を知ろう！

①健康な人
男性8g未満・女性7g未満

②高血圧の人
男性・女性とも6g未満

※小さじ(5cc)すりきり1杯 = 6g



② 旬の食材を選ぶ

新鮮な旬の食材は、濃い味付けをしなくても十分食材そのもののおいしさを楽しむことができます。



④ 酸味を生かす

酢は、数少ない「無塩」の調味料です。どんどん活用しましょう。レモン、すだち、ゆずなどの柑橘類を利用すると、酸味だけでなくさわやかな香りも楽しめます。



⑥ おいしいと思う味付けの塩分濃度を知る

塩分計を利用して、普段作っている料理(みそ汁など)の塩分濃度を測ってみましょう。望ましいのは、0.9~0.8%以下です。

