

2月給食だより

毎月19日は「食育の日」!! NO.20 2018.2.8 一関市花泉学校給食センター

健康な食生活について考えよう!

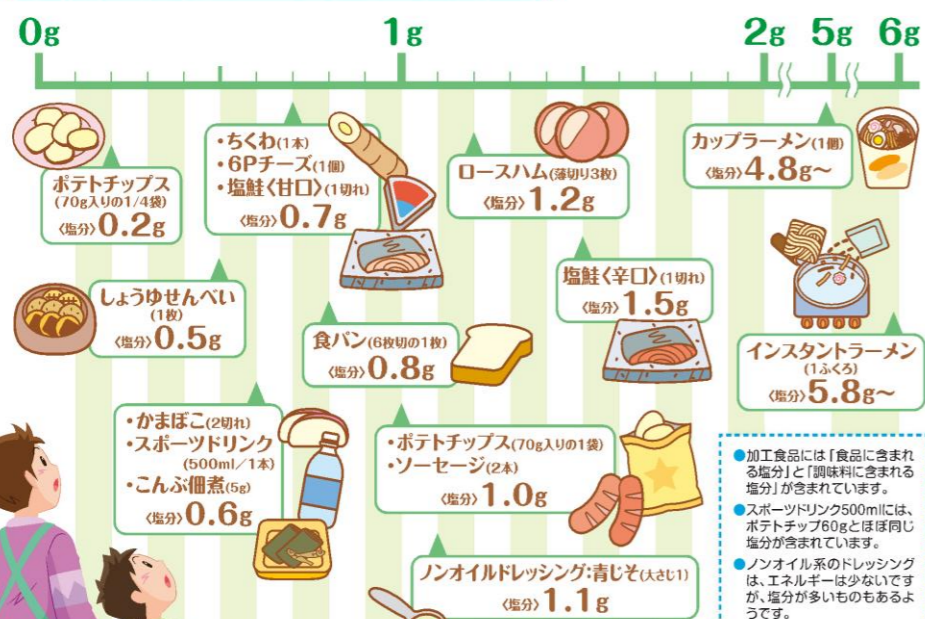
～塩分、とすぎていませんか?～

厚生労働省が平成29年6月に公表した「平成27年都道府県別年齢調整死亡率の概況」によると、岩手県は脳卒中(脳血管疾患)(★1)の死亡率が男性で全国ワースト3位、女性はワースト1位でした。この「都道府県別年齢調整死亡率」は5年ごとに算出されています。ちなみに、5年前の平成22年の報告で、岩手県の脳卒中(脳血管疾患)の死亡率は、男女とも全国ワースト1位でした。

岩手県で脳卒中(脳血管疾患)の死亡率が高い要因の1つに、塩分を多く摂取する食習慣が指摘されています。食の傾向や味覚はすぐには変わることは難しいと思います。少しの心がけで、徐々に摂取する塩分量を減らしていけるように、できることから取り組んでみましょう。ちなみに、学校給食の塩分量は、1食小学校2.5g未満、中学校は3g未満になるように考えています。

(★1)脳卒中(脳血管疾患)には①脳の血管が詰まる脳梗塞、②脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。いずれも高血圧との関連が指摘されており、がん、心疾患とともに日本人の3大死因の1つです。

意外と知らない食品の塩分量



公益社団法人岩手県栄養士会資料より抜粋

減塩のための5つのポイント

(厚生労働省の1日あたりの塩分摂取量の目標値は、男性8g、女性7gです。)

- ①うまみを十分に利用しよう!**
昆布、かつお節、きのこ類、干しえびなど、うまみを多く含んだ食品やそれから溶けだした「だし」を上手に利用しましょう。
- ②香辛料や香味野菜を利用しよう!**
わさび、しょうが、しそ、パセリ、三つ葉、カレー粉など、香りのよい食材を使うとその香味が効いて薄味が気にならなくなります。
- ③酸味を利用しよう!**
酢、レモン果汁、ゆず果汁など、酸味を加えるとすっぱさがアケセントになり、減塩できます。
- ④材料の表面に味をつけてみよう!**
同じ量の塩分を使っても、素材の表面に味をからめて食べる方が、しみこませるより塩味をはっきりと感じます。
- ⑤塩分は重点的につかおう!**
薄味の料理が2〜3品あるより、しっかり味のついた料理を1品持つてきて、他の物はごく薄い味付けにした方が献立にメリハリが出て、満足感が得られます。

かぜ・インフルエンザの最強予防法! 手洗い・保温・栄養・休養

全国的に、インフルエンザが流行しています。「自分だけは大丈夫」と考えず、食べる前の手洗い・うがい、体の保温、そして日ごろからの十分な栄養と休養が大切です。「かぜ・インフルエンザの最強予防法!」をみなさん、できていますか?

予防法 その1	予防法 その2	予防法 その3	予防法 その4
手洗い・うがいはしっかり!	しっかり保温!	十分な栄養!	十分な休養!
かぜのウイルスは汚れた手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をさわることによって体内に侵入します。	汗をかいたら体を冷やさないためにすぐに着替えをしましょう。下着もきちんとして着替えることが大切です。	好ききらいをすると栄養のバランスが崩れます。体の抵抗力が落ち、かぜをひきやすくなります。	「疲れたな」と思ったら、部屋を暗くして早く寝ましょう。スマホなどを見ては休養になりません。

★1月の放射性物質測定検査結果 (一関市のホームページでも見ることができます。)

給食提供日	測定結果 (単位: Bq/kg)	
	放射性セシウム134	放射性セシウム137
1 1月12日	不検出(<6)	不検出(<9)
2 1月17日	不検出(<4)	7
3 1月25日	不検出(<4)	不検出(<7)
4 1月29日	4	8

【参考:厚生労働省が定めた食品中の放射性物質基準値】
〔放射性セシウムの新基準値(Bq/kg)〕
平成24年4月1日施行

飲料水	10
牛乳	50
一般食品	100
乳児用食品	50

○本測定は、トライアスラーベクレルファインダー(シンチレーション放射線核種簡易測定機)を使用し、検出下限値が核種毎に10Bq/kg以下となるよう、測定時間を設定し測定しております。
○測定結果の表示について
・測定値が検出下限値未満の場合は「不検出(<〇〇)」と表示し、カッコ内の<(不等号記号)のあとに、測定された「検出下限値の数値」を表示しております。
・「不検出(<検出下限値)」の表示は、放射性物質濃度が「測定された検出下限値」未満であったことを表します。これは、その測定の精度を示すものであり「<10」と表示されたものが「<5」と表示されたものより多くの放射性物質を含んでいるということではありません。

1月使用食材の産地

《野菜・果物》
はくさい(花泉町)、だいこん(千葉県、神奈川県、茨城県)、にんじん(茨城県)、キャベツ(花泉町)、せり(宮城県)、ねぎ(宮城県、埼玉県、福島県) かねぎ(宮城県)、たまねぎ(北海道)、じゃがいも(北海道)、かぶ(北海道)、ごぼう(北海道)、小松菜(茨城県)、ほうれん草(宮城県)、もやし(岩手県) しめじ(山形県)、えのきたけ(岩手県)、なめこ(花泉町)、りんご(一関市)

《冷凍食品》
トマトピューレ(一関市)、おろしにんにく(青森県、岩手県)、おろししょうが(九州)、ほうれん草(国産)、小松菜(国産)、ホールコーン(国産) さやいんげん(国産)、むきえだまめ(インドネシア)、ブロッコリー(国産)、カリフラワー(国産)、4色ピーマン(国産)、ブロッコリー茎(エクアドル) ソテーオニオン(国産)、油揚げ(国産)、ピーンズミックス(国産)、キムチ(国産)、鮭角切り(岩手県)、あさり(国産)、ナン(米国)、春巻き(国産) チキンナゲット(国産)、さばのみそ煮(国産)、焼き豚(国産)、液卵(国産)、信田煮(米国)、かぼちゃコロッケ(北海道)、ハンバーグ(国産) 野菜の子チミ(国産)、もち(一関市)、すいとん(オーストラリア)、白ごまプリン(国産)、いちごゼリー(モロッコ)、南部一郎かぼちゃプリン(一関市)

《その他》
豚肉(一関市、岩手県)、鶏肉(一関市、岩手県)、ベーコン(藤沢町)、さわら切り身(韓国)、ます切り身(北海道)、ぶり切り身(北海道) ささみフレーク(国産)、まぐろ油漬フレーク(タイ)、ホタテ貝柱フレーク(国産)、こんにやく(群馬県)、しらたき(群馬県)、豆腐(北米) 茹で大豆(一関市)、豆乳(岩手県)、ささがきごぼう(青森県)、たけのこ水煮(国産)、れんこん水煮(徳島県、佐賀県、熊本県)、干し椎茸(国産) かやきせんべい(岩手県)、切り干し大根(国産)、マカロニ(北米)、春雨(タイ)、片栗粉(国産)、かつお節(国産)、さきいか(国産)、ひじき(鹿児島県) カットわかめ(三陸)、レモン果汁(米国)、おからパウダー(国産)、ねり梅(国産)、白いりごま(南米)、白すりごま(アフリカ、中南米) 黒ねりごま(ボリビア、ベトナム)、米めん(一関市)、ヨーグルト(国産)、乾燥パセリ(イタリア)