

毎月19日は「食育の日」!!

NO.12 2018. 9.27 一関市花泉学校給食センター

食事と健康について知ろう

生活習慣病は、以前は「成人病」といわれ、おもにおとながかかる病気でした。しかし現在は子どもたちでもかかることがあります。生活習慣病にならないように、普段の生活をふりかえってみましょう。



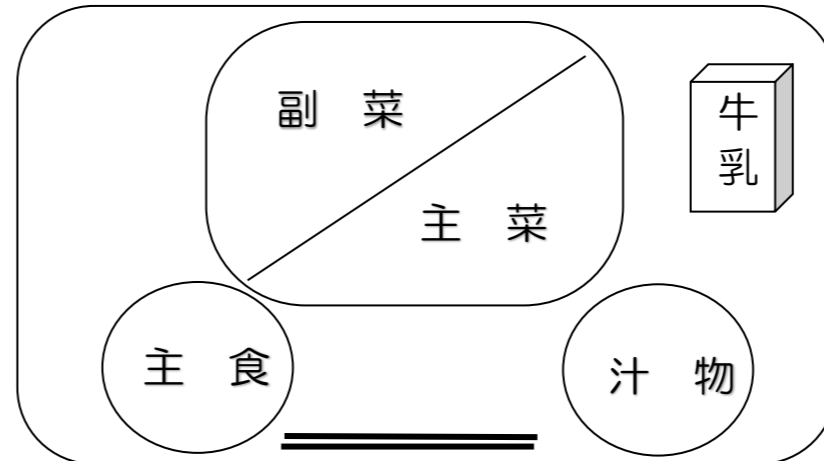
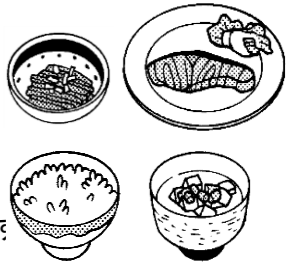
生活習慣病とは?

- 長い間の生活習慣の乱れによって引き起こされる慢性的な病気のこと。糖尿病、脂質異常症、高血圧症などを指します。
- 体質に加え、欠食や食べすぎなどの食生活の乱れ、運動不足、夜型生活、ストレスなどの要素が重なった時に発症します。

バランスの良い食事をしよう

～主食・主菜・副菜そろっていますか?～

体を動かすエネルギーも、体をつくる材料も体を病気から守るために必要なものも、すべて毎日の食事から得ています。毎日の食事をバランスの良いものにするためには「主食・主菜・副菜」がそろった基本の形を心がけましょう。



主食・・・体を動かし、脳を働かせるエネルギー源（炭水化物）をたくさん含んだ食べ物。ごはん、パン、めん類など。

主菜・・・体をつくる材料（たんぱく質）を含む魚、肉、卵、大豆、大豆製品を使った中心になるおかず。

副菜・・・体の調子を整える（ビタミン、無機質、食物繊維）が多く含まれる野菜、海藻、きのこなどを多く使ったおかず。みそ汁やスープなどの汁物から1品、サラダ、和え物から1品、計2品あったら良いです。

給食では毎日「主食」「主菜」「副菜（汁もの）」「牛乳」に「くだもの（デザート）」の組み合わせになっています。ご家庭の食事でも主食、主菜、副菜がそろっているといいですね。



牛乳、乳製品・・・骨や歯をつくるカルシウムが豊富です。

果物・・・ビタミン、エネルギー源（炭水化物）をとることができます。

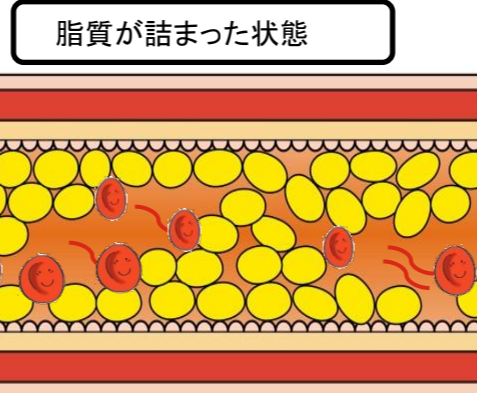
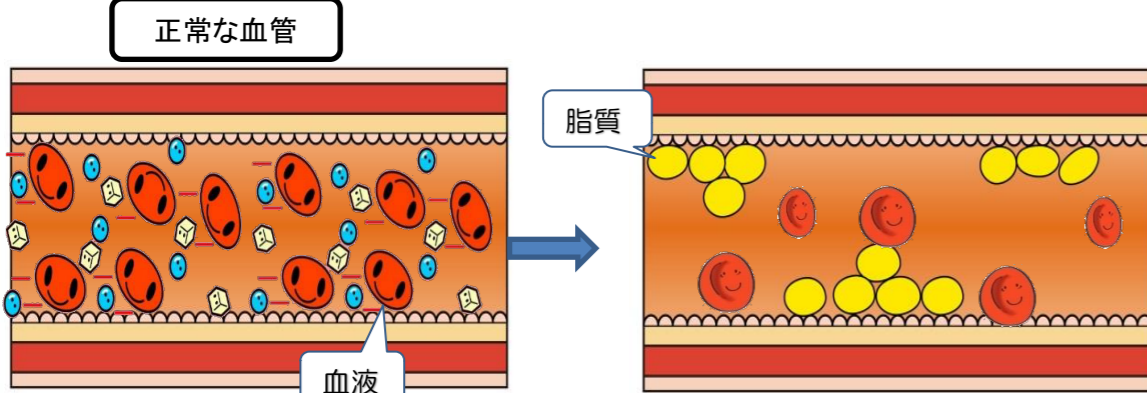
生活習慣病 例えはこんな病気が...

心臓病や血管の病気

血液は、体のいたるところに酸素や栄養分を送っています。血液の通り道が血管です。塩分や糖分をとりすぎると、この血管の壁に脂質がたまり、血液が流れにくくなり、詰まることがあります。これが心臓や脳の中で起こると、心臓病や脳卒中をひき起こす原因になります。



塩分や糖分、脂肪分の多い食生活を続けていると、肥満や血管が固くなったり、せまくなったりして、体の不調や、やがては病気につながってしまいます。



自分に合った食べ方を身につけよう

健康や食べ物についての情報があふれる時代です。でも「これさえ食べれば健康なる」というものはありません。たくさんあれば、貯めておけるお金とは違い、食べ物は多くとりすぎれば、太りすぎや肥満の原因になり、少なすぎでは命を支えきれません。ただ、好きなものを好きなだけ食べていても健康は維持できないのです。学校給食を通して、さまざまな食べ物や料理にふれて、食の経験を豊かにし、置かれた状況に応じて、栄養のバランスを考えながら、自分に合った食べ方を選んで実行できる力を身につけてほしいです。

食事のマナークイズ

Q. 口に入る数字はなに?

□ 汁 □ 菜

1. 一と二
2. 二と三
3. 三と四

【クイズのこたえ】
... 1 「一汁二菜」
ごはんなどの主食と汁物、魚や肉などの主菜、野菜などの副菜を1品ずつ。これを「一汁二菜」の食事とよびます。さらにもう1つ副菜がつくと「一汁三菜」となります。この「一汁二菜」や「一汁三菜」が栄養バランスがとれた食事になります。