

きゅうしょくだよい2月

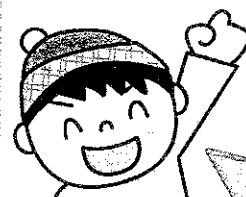
毎月19日は食育の日 H31. 2 双葉学校 給食センター

朝ごはん、寒さに負けない体づくりを！！

1年で最も寒い時期を迎えています。朝起きるのがつらいという人も多いと思いますが、寒さに負けない体をつくるためには、朝ごはんがとても大切です。なぜなら、脳は寝ている間も働いているため、朝目覚めたときはエネルギーが不足している状態で体温も下がっているからです。朝ごはんを食べることで、脳にエネルギーが補給され、体温も上がり、1日を元気にスタートさせることができます。

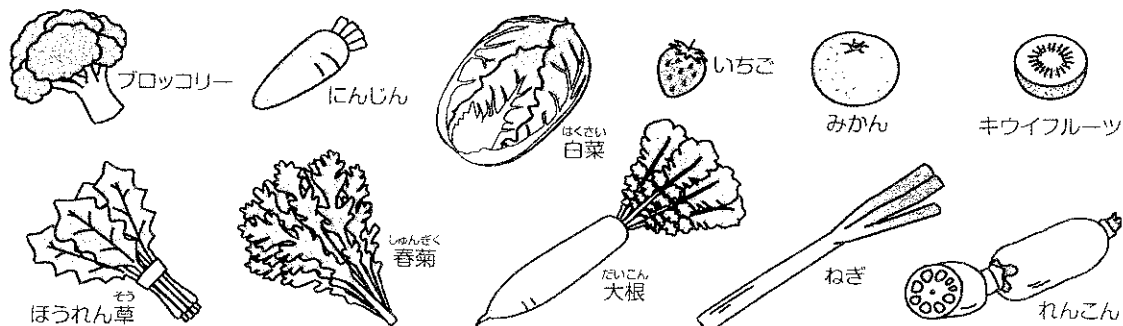
朝ごはんには、**脳のエネルギー源**となる**主食**をしっかりと摂りましょう。

主食・主菜・副菜をそろえることで、**栄養のバランス**が整いやすくなります。



旬の野菜や果物で風邪を予防しよう

野菜や果物には、風邪の予防に役立つビタミン類や機能性成分が多く含まれます。旬の野菜や果物をたっぷり食べて、風邪への抵抗力を高めましょう。



子どものころからの減塩が大切です！

生活習慣病の原因の一つに、食塩（ナトリウム）のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2015年版）」では、1日当たり成人で男性8g未満、女性7g未満の目標値を定めています。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、ご家庭でもできることから取り組んでみませんか？

食塩摂取量の目標値（1日当たり）

	男性	女性
低学年（6～7歳）	5.0g未満	5.5g未満
中学年（8～9歳）	5.5g未満	6.0g未満
高学年（10～11歳）	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上（12歳～）	8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」より

食塩摂取量を減らすには…

食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。 えいようせいぶんひょうじ 栄養成分表示をチェック！	汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。	麺類のスープは全部飲まずに残す。 約2～3g減
ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。	外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。	香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。
スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。	調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。	調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。

調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	濃いしょうゆ	薄くしょうゆ	ごみみそ	味噌	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g

えんぶん す 塩分のとり過ぎについて考えよう！

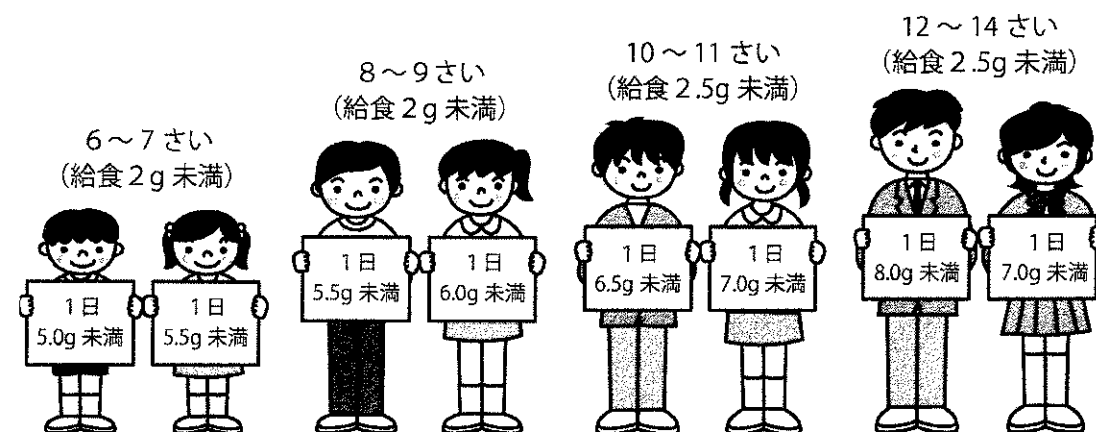
えんぶん す ◎塩分はなぜとり過ぎてはいけないの？

塩は、調味料でもあり、食べ物を保存するために使う保存料でもあり、料理には欠かせないものです。そして、みなさんのからだを健康に保つためにもなくてはならないもので、血液や消化液などにとけて大切な働きをしています。

しかし、からだに必要な量以上の塩分をとると、悪い影響を与えます。とり過ぎると血液の流れが悪くなり、「高血圧」という生活習慣病になる危険性が高くなるのです。

えんぶん ◎どれぐらい塩分をとればいいの？

では、みなさんは食事からどれぐらいの塩分をとれば、健康なからだを保てるのでしょうか。以下は、みなさんの年齢や性別に合わせて、国が決めている1日にとってよいとされる塩分量です。あなたの塩分量はどれぐらいですか？ 下に書いてみましょう。そして、この量から給食の1食の基準も考えられています。



わたしが1日にとっていい塩分量は g 未満です。

参考資料：「日本人の食事摂取基準（2015年版）」厚生労働省

★当てはまるものにチェックしてみましょう。

- ☐ しょうゆやソースを料理によくかける。
- ☐ 加工食品（ハムやソーセージ、ちくわなど）を毎日食べている。
- ☐ うどんやラーメンなどの汁はすべて飲む。
- ☐ コンビニなどで売っているお弁当やおそうざいを毎日食べている。
- ☐ ポテトチップスやおせんべいをほぼ毎日食べる。

3つ以上チェックがついてしまった人は、塩分をとり過ぎていていると考えられます。毎日の食生活を見直してみましょう。1つでもチェックがついた人は、その食べ方をやめて塩分を減らす方法を考えましょう。以下の食べ方を参考にしてください。

◎こうすればできる！ 塩分を減らす食べ方

「かける」より「つける」

しょうゆやソースなどの調味料は、なるべくひかえめに、少量つけるように使いましょう。

加工食品はひかえめに

ハムやソーセージ、ちくわなどの加工食品は、保存性の高いもののほど塩分が多くなります。食べ過ぎに注意して、さらに調味料をつけないように気をつけましょう。

めん類の汁は残そう

ラーメンやうどんなどの汁は、飲み干さないようにしましょう。めんにはつゆの塩分がついているので、汁を残しても塩分量は高めになります。

外食は塩分が高めのものが多いので注意

外食のときは、たれやドレッシングをひかえめにするなど気をつけ、食べ過ぎにも注意しましょう。コンビニやスーパーのお弁当・おそうざいにも塩分が多く含まれている場合があります。栄養表示を参考に食事の組み合わせを考えましょう。

おやつは量を決めて食べよう

しょっぱいおやつは食べ始めると止まらなくなります。量を決めて食べ過ぎないように。毎日食べるのはやめましょう。