食育だより

2026年（令和8年）
2月号
甲斐市立竜王北中学校

暦の上では，もう春です。厳しい冷え込みはもうしばらくの辛抱，明るさを増してきた日差しは確実に春を運んでいます。風邪を引かないためにも規則正しい食生活を心がけましょう。

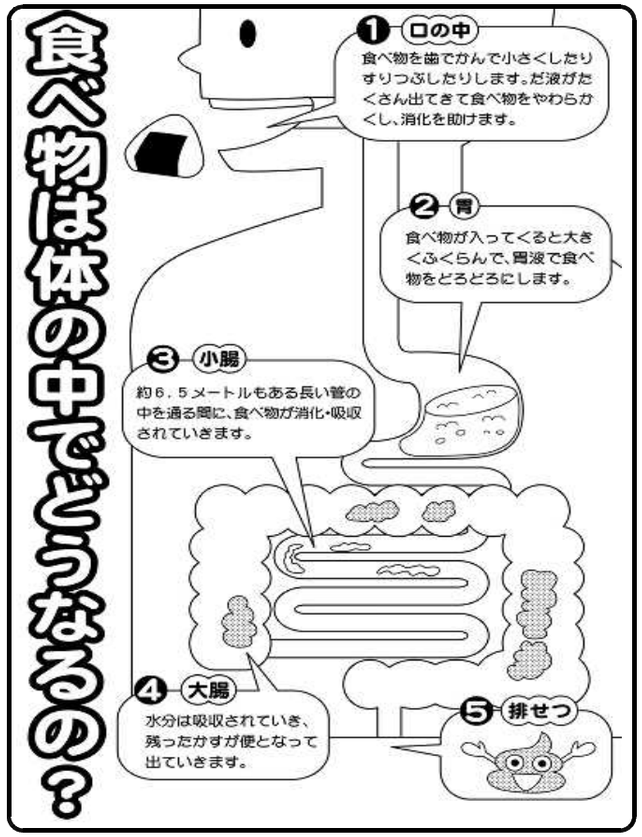
～健康づくりと休養～

健康づくりの第一歩は，規則正しい生活リズムで過ごす事です。この生活リズムを崩してしまうと健康を害するおそれがあります。食事，睡眠(休養)，遊ぶ（運動・ストレス発散など）のバランスを保つ事が健康の秘訣です。

【なぜ食後に休まなくてはいけないの？】

食べた後に休養を取ると消化活動を助けることになります。反対に激しい運動をしてしまうと，消化液の分泌がにぶくなり，身体の負担が大きくなります。食べ物が消化され大腸に届くまでには，一般的に５～６時間かかり，炭水化物→たんぱく質→脂肪の順で消化されます。
身体のためにも３０分～１時間程度休むのが理想的ですが，その時間をとるのが難しい場合は，いつもよりよく噛んで食べ食後は急激な運動を避けましょう。

食べ終わったらしばらくはゆっくり休む習慣がつけられるといいですね！



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が、多くの人が目標値を上回っている現状があります。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
小学生	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

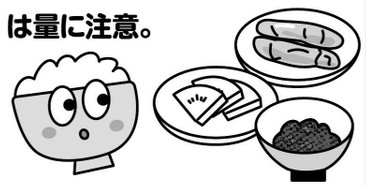
食塩摂取量を減らすには…

食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。

汁物は具だくさんにし、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。

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。



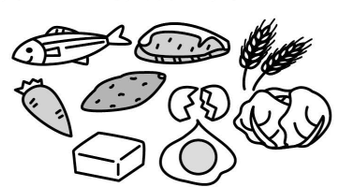
外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。

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？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	米みそ	麦みそ	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