

食育だより

令和4年2月
甲斐市立竜王西小学校

寒い時期にも…水分補給が大切です！

毎日寒い日が続いています。

栄養バランスのよい食事で抵抗力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。

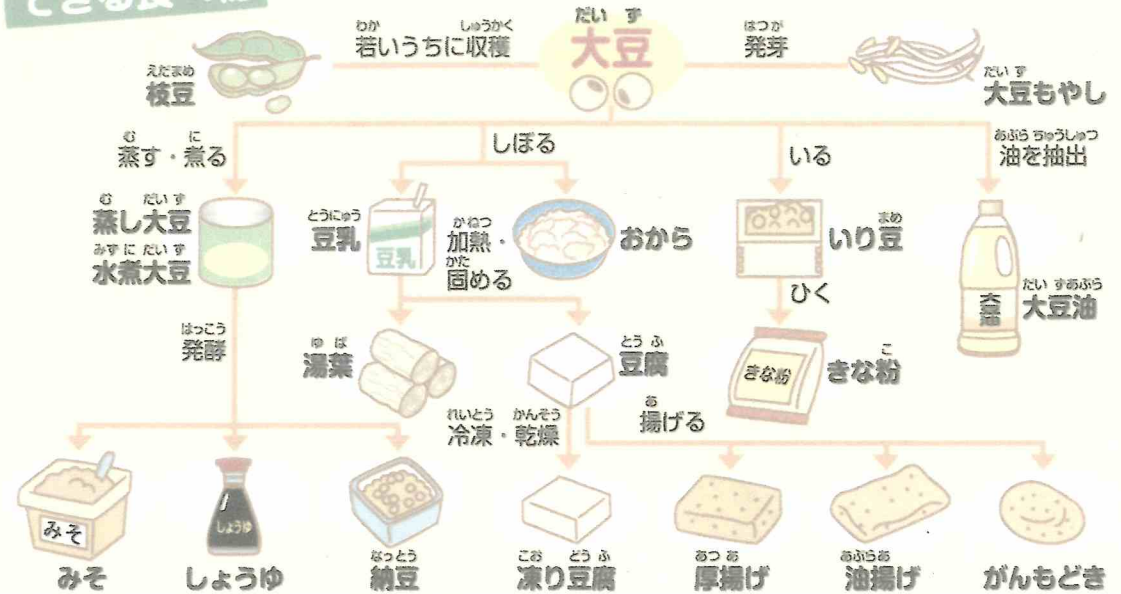
さて、寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめに出来ていますか？ 冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

水分補給のタイミング



大豆は、弥生時代から栽培されていた作物で、さまざまな食品や調味料に利用され、私たちの食生活に欠かすことのできない食べ物です。植物ですが、体をつくるもとになるたんぱく質を豊富に含み、「畑の肉」とも呼ばれます。



減塩を意識していますか？

食塩のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります※。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値10.1g、男性10.9g、女性9.3g)

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

たべものひとくちメモ

チョコレート

お菓子や飲み物など、みんなが大好きなチョコレート。いろいろな種類がありますが、板チョコなどでおなじみの「ミルクチョコレート」は、煎ったカカオ豆をペースト状にした「カカオマス」に、砂糖や乳製品などを加えて練り上げ、固めたものです。カカオマスに含まれる油脂を「ココアバター」といい、ココアバターを抽出した残りを粉末にしたものが「ココア」です。チョコレートの歴史は古く、古代メキシコでは「ショコラトル(苦い水)」と呼ばれ、飲み物として利用されていました。ヨーロッパに伝わると、砂糖などを加えて甘い飲み物として親しまれるようになり、固形のチョコレートも生み出されました。日本へは、18世紀末に飲み物として伝わったのが始まりとされ、本格的にチョコレートが作られるようになったのは昭和30年代以降のことです。

ミルクチョコレート

スイートチョコレート

ホワイトチョコレート



減塩の工夫