

栄養ニュース

令和7(2025)年 5月号

保護者のみなさまへ

大阪市立榎本小学校

毎月19日は
「食育の日」です。

だんだんと暖かい日が増えてきました。旬の食べものも多くつつい食べ過ぎてしまいそうですが、

今一度ご家庭でも健康に良い食生活について考えてみましょう。

生活習慣病を予防しましょう



「生活習慣病」とは、日常の良くない生活習慣が原因で発症する病気の総称で、肥満や高血圧・脂質異常症・脂肪肝・2型糖尿病などが含まれます。「生活習慣病」は、かつて「成人病」と呼ばれていましたが、成人だけでなくとも発症の可能性があるということがわかってきました。

以前は病気の早期発見や早期治療に重点を置いていましたが、生活習慣の改善を中心とした健康増進や発病予防に気をつけた食生活を心がけることで予防していくことができます。

肥満

体に余分な脂肪がついている状態です。
糖質や脂質の過剰摂取や食物繊維の不足、不規則な食生活が原因となります。

高血圧

血管壁に与える圧力が正常より高い状態が続きます。
塩分の摂り過ぎや運動不足が原因となります。

脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪値が異常を示す状態です。
高カロリー・高脂質な食事や早食い、偏食などが原因となります。

糖尿病

血糖値が高い状態です。食べすぎや飲みすぎ、間食などが深く関わります。また不規則な食事やストレスなども原因となります。

近年では、これらの疾患が小児期にもみられるようになり、「小児生活習慣病」といわれるようになっています。これらを放置すると、将来的に心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こすリスクにもなります。

小児生活習慣病の大きな要因

運動不足

消費エネルギーが減少します。



偏った食事

栄養バランスが偏ります。



睡眠不足

自律神経やホルモンバランスが乱れます。



こ食

コミュニケーション不足がストレスにつながります。



小児生活習慣病にならないため食習慣

生活習慣病には日ごろの食事が大きく関係しています。以下のようなことにも気を付けてみましょう。

朝ごはんを食べる

朝ごはんを欠食すると栄養バランスの乱れにつながります。
また、体脂肪の蓄積が増加したり血糖値が乱れたりします。

おやつを食べ方

スナック菓子や甘いものは高カロリーなものが多いです。
乳製品や果物などをおやつとして取り入れてみましょう。

よく噛んで食べる

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され食べ過ぎを防ぎます。また早食い防止にもなります。

できるだけ決まった時間に食事をする

1日3回の食事を規則的に摂ることで生活リズムが守られます。また、体内リズムが整い、より消化管などの臓器も働きやすくなります。

糖質・脂質の多い食事を控える

糖質や脂質は体を動かすために欠かせないものですが、揚げ物や甘いものなど子どもが好む食べものに多く摂り過ぎてしまいます。偏らないように注意しましょう。

学校給食では学校給食摂取基準を基に栄養価を計算し、献立を考えております。

この学校給食摂取基準は各学齢において1日に必要とされる栄養価の1/3の値を示しています。

ご家庭で食事をされる際や献立を考える際の参考にもしてみてください。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				ナトリウム 食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
1・2年	530	全体の1/3 給食による摂取エネルギー120%	全体の20% 給食による摂取エネルギー30%	290	40	2	160	0.3	0.4	20	1.5 未満	4 以上
3・4年	650			350	50	3	200	0.4	0.4	25	2 未満	4.5 以上
5・6年	780			360	70	3.5	240	0.5	0.5	30	2 未満	5 以上
中学生	830			450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5 未満	7 以上

学校給食での工夫

だしをとる

昆布や鰹節、煮干しなどから出汁をとることで減塩しています。



食材をたくさん使う

食材の種類を増やすことで素材の味を生かしたり、栄養素のバランスを考えたりしています。



調理法を工夫する

揚げものや炒めものばかりではなく、蒸しや茹でなどの調理法を組み合わせています。



厚生労働省より令和7年度から令和11年度を期間とし、新たに日本人の食事摂取基準が発表されました。こちらも参考にしてみてください。



生涯を健康に過ごすためにも健康的な食習慣を身につけていけるようにできることから取り組んでいきましょう。