

食育つうしん

11月

発行：大阪市立高倉中学校

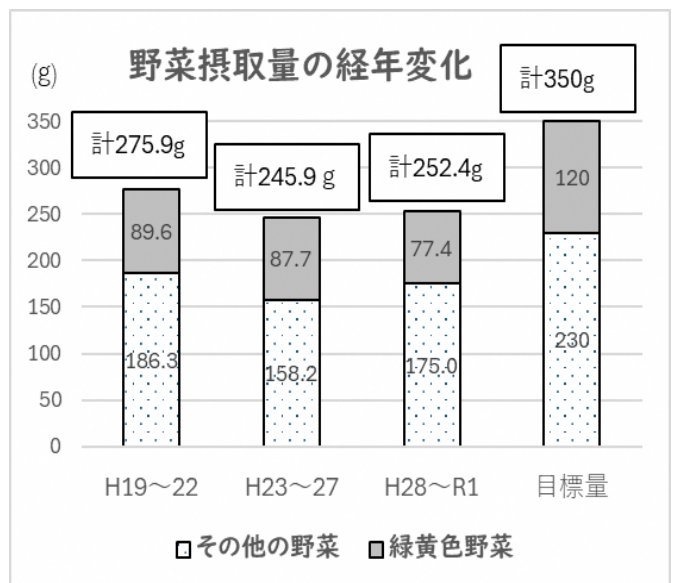
野菜を食べよう



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

大阪市では「第4次大阪市食育推進計画」（令和6年3月策定）に基づいて、食育を推進しています。その計画の中で、令和7年度は「野菜を食べよう」をテーマに取り組みを進めています。

野菜は、カロテンを多く含む「緑黄色野菜」（3群）と、ビタミンCやカルシウムを含む「その他の野菜」（4群）に分けられます。**1日の野菜摂取量は「緑黄色野菜」120g、「その他の野菜」230g、合わせて350gが目標量**とされています。しかし、全国では1人1日あたりの野菜摂取量が目標量よりも70g少ない状況です。ちなみに、右の表のとおり私たち大阪市民は252.4gで、目標量に対しておよそ100gの野菜が足りていません。健康づくりのために、野菜をしっかりと食べましょう。



野菜に含まれる栄養素と働き



データソース：国民健康・栄養調査（大阪市民の平成28年～令和元年）の平均摂取量
※国民健康・栄養調査の情報を利用して大阪市独自に集計したもの

カロテン（ビタミンA）

目の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保ちます。

ビタミンC

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。

無機質

カルシウムや鉄などの無機質は、体をつくり、体の調子を整えます。

野菜をたくさん食べる工夫

・毎食きちんと食べる

朝・昼・夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようにしましょう。

・加熱をする

同じ野菜でも加熱した方がかさが減り、多く食べることができます。

野菜たっぷり



野菜には、腸の調子を整える「食物繊維」も含まれています。

給食で食を考えましょう!!

食物繊維の ひ・み・つ

食物繊維は、私たちの体内で消化・吸収されませんが、腸の調子を整え便通を良くするなど、さまざまな働きがあり健康を保つために必要です。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

食物繊維の種類 大きく2つに分けられます。

水溶性（水に溶ける）食物繊維

- 水に溶けやすく、便をやわらかくする
- 食後の血糖値の急激な上昇を抑える
- コレステロールの吸収を抑制する

【多く含む食品】

- ・海藻類
 - ・果実類
 - ・穀類 など
- わかめ みかん 大麦

不溶性（水に溶けない）食物繊維

- 水に溶けず、便のかさを増やす
→腸の運動を活発化させ便通を良くする
- 胃や腸で水分を吸収して膨らむ
→満腹感が得やすくなる
食べ過ぎを予防する

【多く含む食品】

- ・野菜
 - ・豆類
 - ・きのこ類 など
- ごぼう だいず しめじ

1日の食物繊維目標量

日本人の食事摂取基準 2025 年版より、中学生（12～14歳）では、食物繊維を**1日に男子は17g以上、女子は16g以上**とすることが望ましいとされています。

しかし、現代の食生活において、特に若い世代に不足しています。

食物繊維をとるために

給食は、野菜類やきのこ類、豆類、海藻類などを組み合わせて、食物繊維をとることができるように考えられています。家庭でも積極的に食物繊維をとるよう心がけましょう。

11月の給食より 食物繊維たっぷり献立 <1食あたりの食物繊維量>

- ☆鶏肉ときのこのシチュー <6.8g> …しめじ、エリンギ、マッシュルームを使っています。
- ☆関東煮 <4.9g> …だいこんやじゃがいもを使った具たくさんな煮ものです。
- ☆きんぴらごぼう <1.9g> …ごぼうとにんじんを使っています。
- ☆てぼ豆のスープ煮 <3.1g> …てぼ豆やだいこん、にんじん、キャベツを使ったスープ煮です。
- ☆ブロッコリーのサラダ <1.3g> …ゆでるか蒸したブロッコリーに味つけをしています。
- ☆大豆の煮もの <2.3g> …大豆とひじき、にんじんを使った煮ものです。

