

食育つうしん

2

月

発行：大阪市立八阪中学校

生活習慣病と食事



生活習慣病とは、食べ過ぎ、食事バランスの偏り、塩分のとり過ぎ、運動不足、睡眠不足など食事や運動、休養などの生活習慣が原因となって引き起こされる様々な病気のことをいいます。以前は成人病と呼ばれていましたが、未成年者においても発症する可能性があることから1996年に当時の厚生省(現在の厚生労働省)が「生活習慣病」とすることを提唱しました。

日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患のほか、脳血管疾患・心疾患の原因となる動脈硬化症、高血圧症、糖尿病、脂質異常なども生活習慣病であるとされ、とくに食生活は大きくかかわっていると考えられます。中学生である皆さんは今のうちに日常生活を見直して、自分自身の将来の健康を考えましょう。



☆自分の食習慣について調べてみましょう。

生活習慣病の予防には、まず食習慣を見直すことが大切です。下の表を使って自分の食生活について考えてみましょう。

●-----● 食習慣チェック表 ●-----●

1. 食事は規則正しくとっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	5. よくかんで食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
2. 食事バランスを考えてとっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	6. 塩分は控えめにしていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
3. 間食はとりすぎないようにしていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	7. 野菜、いも、果物を食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
4. 就寝前に食事や間食をとっていませんか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	8. 楽しく食事をとっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ

「はい」の項目を少しでも増やすことができるように考えましょう。また、その他にも自分の食習慣に問題がないか考えてみましょう。

給食で食を考えましょう！

☆ 食塩と生活習慣病 ☆



食塩は、生命維持に必要なナトリウムを摂取する上でも、料理をする上でも欠かせないものです。ナトリウムはカリウムとともに浸透圧を調整し、細胞内外の水分や成分の調整をする働きを持っています。不足状態が進むと食欲不振や吐き気、けいれん、脱水症、熱中症などが起こります。

しかしながら、日本の食生活では、しょうゆやみそなど、塩分を多く含む調味料をよく使うため、高温多湿な中でのスポーツや作業などで大量の汗をかいた場合や、激しい下痢をした場合などを除けば、不足する心配はほとんどありません。むしろ濃い味付けによって過剰に摂取してしまうことの方が問題となります。



血液中のナトリウムが増加すると、浸透圧を保つために水分がとり込まれ、血液量が増し、血圧が高くなります。習慣的にナトリウムをとりすぎると、血管や心臓に負担がかかり、動脈硬化症、脳血管疾患、心筋梗塞など重大な生活習慣病へとつながります。

食塩摂取量の目標

12歳～	男	女
1日	8.0g未満	7.0g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より

厚生労働省では食事摂取基準により、食塩摂取の目標量を示しています。

☆ 学校給食では減塩を心がけています ☆



学校給食では、減塩を目標とし、うす味を心がけています。一般的に塩分が多く使用されるつくだ煮やふりかけなども、手づくりすることで減塩となるように工夫しています。今回は「のりの佃煮」の調理法を紹介します。

また、学校給食では、とりすぎた塩分を排泄する作用のあるカリウムが多く摂取できるように、野菜や果物、いも類を積極的に献立に取り入れています。



のりの佃煮

【材料（4人分）】

かつおぶし	2.4g	干しいたけ	2g	きざみのり	8g
砂糖	2g	料理酒	4g	みりん	12g
こい口しょうゆ	12g	(水)	80ml		

【作り方】

- ①干しいたけはもどし、あらみじん切に切る（もどし汁も使用する）。
- ②砂糖、料理酒、みりん、しょうゆ、分量の水（しいたけのもどし汁も含む）を合わせて煮る。
- ③②に①のしいたけ、かつおぶし、きざみのりを順に加えて十分煮つめる。