

生活習慣病と食事

発行：大阪市立下福島中学校

中学生の時期は、一生にわたる体の基礎を作るための大切な時間です。私たちは生命を維持し、生活・活動をするために必要なエネルギーや栄養素を食事として摂取しています。しかし、不規則な食生活や運動不足、睡眠不足などが続くと、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病などの「生活習慣病」を引き起こすリスクが大きくなります。これからも健康な毎日を過ごすために、自分自身でできることは何か考えましょう。

食事の「SOS」に注意！！摂りすぎてませんか？

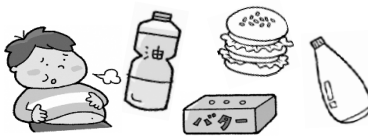
砂糖(S)

主に体内でエネルギー源として使われます。また、脳のエネルギー源となり疲労回復にも効果があります。砂糖はお菓子やジュースなどに多く含まれています。



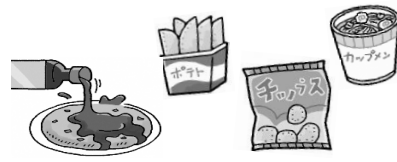
油脂(O)

主に体内でエネルギー源として使われます。揚げ物だけでなく、ファストフードやスナック菓子、菓子パンやインスタント食品にも多く含まれます。



塩(S)

人間が生きていくうえで欠かせないもののひとつです。味の決め手にもなりますが、味の濃い食事をする、自然と塩分も多く摂っていることにつながります。

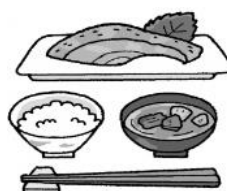


これらを摂りすぎると、生活習慣病を引き起こすリスクが高まります。中学生の時期に健康に良い食習慣を身に付けることは、生活習慣病を予防し、生涯を通して健康で豊かな生活を送ることにつながります。健康を支える3本の柱である「栄養のバランスの良い食事」、「適度な運動」、「十分な休養」を心がけましょう。



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」

食生活を見直して生活習慣病を予防しよう！！



給食で食を考えましょう!!

和食のよさを知ろう

日本の伝統的な食文化である「和食」は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

和食の特徴は、全国各地の産物や旬の食材を使ったり、行事食を取り入れたりすることで、自然の恵みや四季の変化を楽しむことができるという特徴があります。米飯・汁物・おかずとして主食1種類と副菜1、2種類を組み合わせた一汁三菜（または二菜）が基本です。だしの旨味を活かしつつ、刺身や焼き魚、煮もの、酢のもの、みそ汁といった具合に、油を使わない料理が多いことからヘルシーで栄養バランスのとれた日本の食文化が世界で注目されています。

また、和食は「味覚」だけでなく「視覚」でも楽しむことができます。料理や器で季節感を楽しむことや、年中行事に関わる特別な食事があることも和食の特徴のひとつです。

和食を支えるだし

和食の味わいを支える「だし」は、かつお節や昆布、煮干し、干しいたけなどから取ります。これらから出るうま味には、食材そのものの味を引き立てて塩分が少なくてもおいしく仕上がる良さがあります。だしの香りがふわっと広がると、食欲をそそられ、食事への興味も高まります。

給食でも、汁ものや煮ものにだしを使い、素材の味を活かしたやさしいおいしさを大切にしています。

和食の基本、「だし」について (学校給食にも使われています。)

かつお節や昆布などに含まれるうまみ成分を水に浸出させたものが「だし」です。和食の味の基本です。

「かつお節」

かつおを加熱・乾燥等加工したもの。イノシン酸といううまみ成分が多く含まれている。



「昆布」

昆布は、グルタミン酸といううまみ成分が多く含まれている。



「煮干し」

いわし等の小魚をゆでて乾燥させたもの。いわしにはイノシン酸が多く含まれている。



「干しいたけ」

干しいたけのもどし汁から作られ、グアニル酸といううまみ成分が多く含まれている。



*給食ではかつお節のほかに、さばやいわしを使った「けずり節」も使用します。

給食にも和食献立が出てきます。意識しながら給食の時間を楽しみましょう♪