

食育つうしん

2月

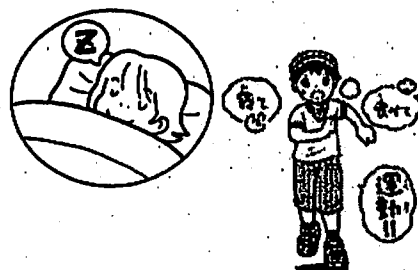
発行：大阪市立淀中学校

生活習慣病と食事

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養などの生活習慣が深く関係している病気のことです。具体的には、がん・心臓病・脳卒中・糖尿病・高血圧症・歯周病などの病気が挙げられます。

これらの病気は、生活習慣を改善することで、病気の発症や進行を予防することができます。

そのためには、今の時期から健康的な生活習慣を身につけるように心がけることが大切です。



☆自分の食習慣を調べてみましょう。

生活習慣病を予防するには、望ましい食習慣を身につけることがとても大切です。下のチェック表で自分の食習慣について調べてみましょう。



食習慣チェック表

1. 食事は1日3食、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	6. 肉や魚はかたよりなく食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
2. 主食・主菜・副菜を組み合わせるとしていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	7. 大豆製品(豆腐、煮豆等)を食べていますか。 □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	8. 野菜を食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
4. 夕食は就寝1時間半前までに終わっていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	9. 果物を食べていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ
5. 塩分をひかえめにしていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ	10. 家族といっしょに楽しく食事をしていますか。 □はい □どちらともいえない □いいえ

大阪市の給食は、主食・主菜・副菜がそろった献立を作成しています。学校給食は、成長期にある中学生に必要な1日の食事摂取基準の3分の1をみたすことができるように考えられています。食習慣チェックは、給食を基準に考えてみましょう。生活習慣病を予防するために、どこに問題点があるかチェック表から読み取りましょう。

給食で栄養を考えましょう

塩分のとりすぎに気をつけましょう！！

人と塩のかかわりは深く、生きていくためには、なくてはならないものです。また、料理の味つけにも欠かせません。しかし、摂りすぎは高血圧につながり、心臓、脳、腎臓などの病気が引き起こされることがあります。塩分のとりすぎに注意しましょう。

食事摂取基準(2015年版)

食塩相当量

12~14歳	男	女
1日	8g未満	7g未満

～学校給食での工夫～

学校給食では、減塩になるように、献立に様々な工夫をしています。その一つとして、手づくりふりかけや佃煮があります。「牛ひじきそぼろ」「鮭菜っ葉そぼろ」「おかか菜っ葉」「昆布の佃煮」「のりの佃煮」「茎わかめの佃煮」など市販のふりかけ・佃煮より減塩となるように手づくりしています。家庭でも簡単に作ることができる「おかか菜っ葉」のレシピを紹介します。

おかか菜っ葉

【材料】 10人分

かつおぶし(碎片) 20g
だいこん葉(乾) 10g
いりごま(白) 大さじ3
サラダ油 少々
みりん 小さじ1
濃口しょうゆ 大さじ1/2

【作り方】

①だいこん葉はもどす。いりごまはいる。
②サラダ油を熱し、①のだいこん葉、かつおぶしの順に炒め、みりん、しょうゆを加えて炒め、最後に①のいりごまを加えて炒める。
(水分が残らないように炒める)

※生のだいこん葉のある場合は、よく洗って水切りしみじん切りして使います。

また、とりすぎた塩分を体外に排出させる働きがあるカリウムがとれるように、野菜や果物、いも類を献立に多く取り入れています。

