

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、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行にかかわる疾病のことです。日本人の死亡原因として上位を占めるがん、心臓病、脳卒中や糖尿病・歯周病の発症や進行には、次のような生活習慣が影響していることがわかっています。

★★★不健康な生活習慣を続けると★★★

不適切な食生活

- ・食べ過ぎ…脂肪分・糖分
- ・塩分のとりすぎ
- ・偏食…野菜・きのこ・果物の不足

運動不足



睡眠不足



喫煙・飲酒

ストレスの多い生活

★★★自覚症状のないまま病気が進行する★★★

肥満、高血圧症、脂質異常症（高脂血症）、
糖尿病、動脈硬化など



★★★重い症状が現れる！！★★★

心臓病・がん・脳卒中など

★生活習慣病を予防するには子どもの頃から、正しい食生活を習慣づけることが重要です。次のチェック表で自分の食生活を見直してみましょう！

☐ 毎日バランスのよい朝食をとっている。

☐ インスタントラーメンやスナック菓子を食べすぎないように気をつけている。

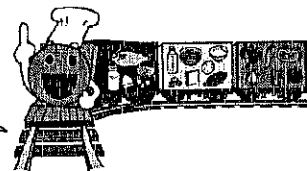
☐ 甘いお菓子や清涼飲料水をとりすぎないように気をつけている。

☐ 野菜やきのこ、果物をしっかり食べている。

☐ しょうゆやマヨネーズ、ソース等をかけすぎしていない。

☐ よくかんで食べている。

食事の他に、適度な運動・休養や睡眠も大切です！！



給食で食を考えましょう!!

生活習慣病の
予防に役立つ!

= 食物繊維^{せんい}について知ろう♪ =

食物繊維は消化・吸収されませんが、腸の働きを活発にし、便通を整えたり、有害物質を排泄したり、コレステロールや糖質の吸収を遅らせたりする等、大切な働きをすることがわかっています。

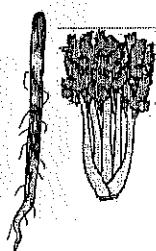
食物繊維をとるために…♪

中学生(12~14歳)では、食物繊維を男性で17g以上、女性で16g以上とることが良いという目標値が定められています。〈食事摂取基準(2015)より〉

給食では、1日に食事摂取基準の1/3以上の6.5gをとることができるように野菜類・海そう類・きのこ類・豆類などが豊富に使われています。

食物繊維が豊富な食品いろいろ♪

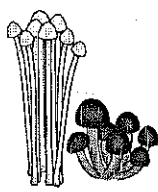
野菜類



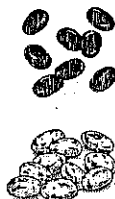
海そう類



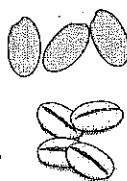
きのこ類



豆類



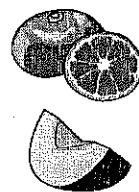
穀類



いも類



果実類



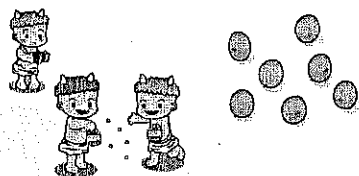
2月の食物繊維が豊富な献立ピックアップ♪

★節分の行事献立「福々豆」

(デリバリー方式)

食物繊維が豊富に含まれている「大豆」を使用した献立です。いり大豆を弱火で炒り、シロップをからめてきな粉をふります。弱火で炒りながらこれを3回繰り返して完成!

1食で約2gの食物繊維をとることができます。

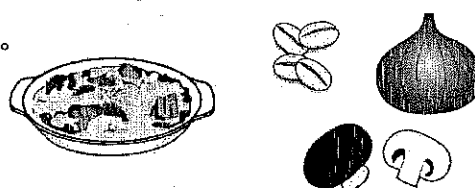


★人気の「押し麦のグラタン」

(学校調理方式)

食物繊維が豊富に含まれている「押し麦」と「たまねぎ」、「マッシュルーム」を材料に、手作りのホワイトルウを使用した定番の洋風献立です。

1食で約2.9gの食物繊維をとることができます。



残さず食べて、しっかり食物繊維をとりましょう