

食育つうしん

10

月

発行：大阪市立 十三 中学校

成長期の皆さんが、健康な体を作るためには、食事での栄養バランスが重要であることは、これまでも食育つうしんの中で取り上げてきました。今回は栄養素の働きと食事バランスのとり方について考えてみましょう。

栄養のバランス

栄養素は、それぞれの働きをもっており、それらを食事から得ることで、私たちの活動や成長のために役立っています。しかし、その働きはひとつひとつ別々に作用するのではなく、他の栄養素がうまく関連しながらその役割を果たしています。

何か一つでも欠けると他の栄養素もスムーズに作用しなくなり、その働きを果たすことができなくなるため、栄養素をバランスよくとることが必要となります。そこで、主に含まれる栄養素ごとに食品群に分けて考えられたものが「6つの基礎食品群」です。そして、これらすべての食品群を毎日の食事に取り入れることで、栄養をバランスよくとる目安となっています。

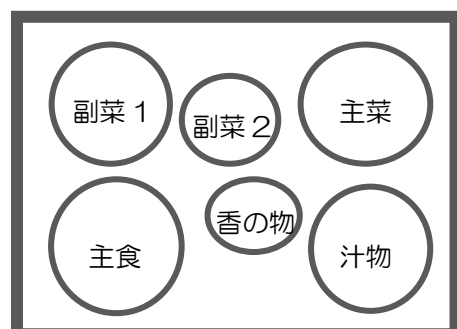


6つの基礎食品群

1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
肉 魚 卵 豆類	牛乳 小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米 パン いも 砂糖	油脂類
たんぱく質	無機質 カルシウム・鉄 など	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質
筋肉、血液、内臓、毛髪などをつくる	骨や歯をつくる	皮膚や粘膜を健康に保つ	抵抗力を高める	脳や体のエネルギー源となる	効率の良いエネルギー源となる
主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる	

食事の組み合わせと栄養のバランス

日本の食生活は、「和食」として世界でも認められており、2013年に無形文化遺産(ユネスコ)にも登録されています。これには、日本の歴史の中で定着してきた「一汁三菜」という食事の組み合わせの基本型により、栄養のバランスをとりやすくなっていることが知られています。これに6つの基礎食品群がすべてとれるようにうまく当てはめて、バランスの取れた食事を考えてみましょう。



- 主食・・・おもに5群を使用。(献立によっては他の食品群も使用)
 主菜・・・おもに1群を使用。(献立によっては他の食品群も使用)
 副菜・・・3・4群を中心に2・6群やその他の食品群を組み合わせる。(献立によっては2種類なくてもよい。)
 汁物・・・主食、主菜、副菜を補うよう食品群を組み合わせる。

給食で食を考えましょぅ!!

☆ 牛乳について知ろう ☆



学校給食で、毎回牛乳が提供されていますが、これは学校給食法の施行規則によって規定されており、不足しがちなカルシウムの補給に役立っています。また、日本の歴史を振り返ると、かなり古い時代に伝わっていたこともわかります。

今回は牛乳について知り、その必要性について考えてみましょう。



〈日本の牛乳の歴史〉

牛乳が伝わったのは、飛鳥時代、645年に百済から帰化した智聡(ちそう)の子の善那(ぜんな)が、孝徳(こうとく)天皇に牛乳を献上したのが始まりとされています。〔815年 しんせんしょう じろく 新撰 姓氏録より〕

その後、加工技術が伝わることで、ヨーグルトやバター、チーズに似たものが作られるようになり、その中の醍醐(だいが)という製品(牛乳を含め5番目に作られたとされるもの)がとてもおいしいことから、「醍醐味(だいがみ)」という言葉が生まれたといわれています。

しかし、牛乳の利用は皇族や貴族たちの間には広まったものの、仏教の影響などにより、次第にすたれることとなりました。

時代は流れ、江戸時代に入り、1727年、徳川8代将軍吉宗が白牛の飼育を始め、1863年には前田留吉が牛乳の販売を始めました。以来、一般の人々にも牛乳の飲用が広まり、明治時代になると西洋文化の導入とともにその利用もさらに広がりました。

第二次世界大戦後は、ユニセフから寄贈された脱脂粉乳を利用して学校給食が再開されるなど、日本の食生活の改善に大きな役割を果たしてきました。このように、日本の牛乳の利用には意外にも古く深い歴史があるのです。



〈牛乳を利用する利点〉



牛乳に含まれる栄養素の特徴は何といてもカルシウムの多いことです。

牛乳以外にも小魚や海藻類、野菜などにもカルシウムは多く含まれますが、

吸収率は食品により違いがあります。

カルシウムの吸収率は案外少なめで、小魚は33%、

野菜は19%ですが、牛乳は他の食品より多く40%です。また、特に調理をする必要もないので、うまく利用して不足しがちなカルシウムを効率よく補いましょう。

ただし、牛乳、乳製品ばかりに頼ると食事のバランスをくずす原因になるので注意しましょう。また、アレルギー等が原因で牛乳をとることができない場合は、他の食品で補うようにしましょう。

