

食育つうしん

11月

発行：大阪市立東三国中学校



野菜を食べよう！

<1日あたりの野菜摂取量>

年齢区分別の1日あたりの野菜摂取量

みなさんは、1日にどれくらいの野菜を食べていますか。

右の表は年齢区分別の1日あたりの野菜摂取量の平均値です。

7～14歳の区分では、**241.1g**となっています。

健康日本21（栄養・食生活）では、成人は1日350g以上の野菜をとることを目安としているので、このままでは100g程度不足することになります。

7～14歳	241.1g
15～19歳	243.4g
20～29歳	222.6g
30～39歳	239.5g
40～49歳	246.8g
50～59歳	268.6g
60～69歳	307.1g

大阪市民の野菜摂取に対する意識



（令和元年「国民健康・栄養調査」の結果より）

大阪市健康局、各区において令和元年度に実施した講座等の参加者アンケートによると、野菜摂取量について、不足していると考える方が約6割いたそうです。また、「野菜の摂取量が不足している原因はどのようなことだと思いますか。」の問いでは、「野菜を料理するのが難しいから。」が最も多く、次いで「野菜の価格が高い。」などが回答になっています。

しかし、下記の欄にあるように、野菜には体内での代謝を助けて体の調子を整えるなど大切な働きがあります。旬のものや価格が安定しているものを選ぶなど、工夫してみましょう



【主に野菜に含まれている栄養素と働き】

<カロテン（ビタミンA）>

体の成長を助け、目の働きをよくします。細菌に対する抵抗力をつけます。

緑黄色野菜に豊富に含まれています。



<ビタミンC>

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。また抵抗力を高めます。その他の野菜に豊富に含まれています。

<無機質>

カルシウムや鉄などの無機質は、体の機能を維持・調整に欠かすことのできない栄養素です。

※このほかに、食物繊維、ビタミンB群なども含まれています。

かんたん調理で、野菜をたっぷり食べましょう！

ポイント①朝、昼、夕の1日3回の食事、毎回野菜を食べるようにしましょう。

☆比較的下ごしらえの簡単な野菜からスタートしましょう。

もやし、にんじん、にら、冷凍やカット野菜を使うことも一つです。

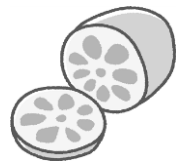
ポイント②いろいろな調理方法で野菜を食べましょう。

☆野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。

これからの季節、シチューや鍋料理などもよいですね。

ポイント③給食の献立を参考にしてみましょう。

☆給食には、野菜を使った簡単な献立がたくさんあります。ぜひご覧ください！！



～11月の給食献立より～

- ☆きゅうりのバジル風味サラダ
- ☆ビビンバ（ナムル）
- ☆れんこんの梅風味焼きなど

給食で食を考えましょう!!

☆☆☆知っていますか？食物繊維のパワ～☆☆☆

食物繊維は、私たちの体内で消化・吸収されませんが、腸の働きを活発にし、便通をよくして体調を整える大切な働きをしています。また、体の中に取り込まれた有害物質が食物繊維と一緒に排せつされることで、生活習慣病の予防に役立つことがわかっています。

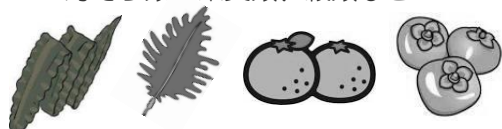
食物繊維は大きく2種類に分けられます！

水溶性食物繊維

- 血液中のコレステロール濃度を低下し、動脈硬化の予防につながります。
- 血糖値の上昇が緩やかになり、糖尿病の予防につながります。

[多く含む食品]

海そう類 果実類、穀類など



不溶性食物繊維

- よく噛まないで飲み込めないで、自然と噛む回数が増えます。
- 腸の運動を促し、便秘の予防につながります。

[多く含む食品] 穀類、野菜、豆類、

きのこ類など



食物繊維をとるために…

中学生（12～14歳）では、食物繊維を1日に17g以上とることが望ましいと目標値が定められています。〈日本人の食事摂取基準（2020年版）より〉給食では、野菜類、きのこ類、豆類、海そう類などを使うことで、食物繊維を摂ることができるように工夫しています。

11月の給食 食物繊維たっぷりメニュー

- * 関東煮 (2.4g) …だいこんなどを使った具たくさんのおでんです。
- * 豚汁 (3.3g) …さつまいも、ごぼうなどの旬の根菜類たっぷりの豚汁です。
- * 大豆の煮もの (2.3g) …大豆とひじきを使った煮ものです。
- * きんぴらごぼう (1.9g) …ごぼうをふんだんに使用しています。
- * のりのつくだ煮 (1.2g) …手作りのつくだ煮です。
- * きのこのクリームシチュー (3.2g) …3種類のきのこを使用しています。



～食物繊維をとって、体調を整えましょう!!

