

食育つうしん

2月

発行：大阪市立東三国中学校

生活習慣病と食事

生活習慣病とは、偏った食事や運動不足などの生活習慣が長年続くことによって起こりやすくなる病気の総称です。特に食生活は健康状態を大きく左右します。一生を健康で過ごすために、成長期の今、体に良い食生活を身につけていきましょう。

生活習慣病を予防するために、普段から次のようなことに気をつけましょう。

①必ず朝食を食べましょう

昼食や夕食の食べ過ぎを防ぎ、肥満の原因となる中性脂肪の増加も防ぐことができます。また、胃腸が刺激を受けるので、排便が促されます。

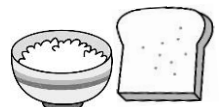


②主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう

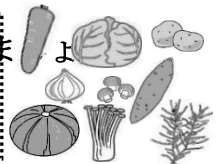
食品は単品では必要な栄養素を満たすことができないため、複数の食品を組み合わせることで、足りない栄養素を補い合わせる必要があります。主食、主菜、副菜をそろえることで、バランスよく必要な栄養素をとることができます。

③ごはんなどの穀類をしっかり食べましょう

穀類を毎食とることで、糖質からのエネルギー摂取を適正に保つことができます。米や麦などの穀類には、糖質だけでなくたんぱく質も含まれています。



④食物繊維の多い食品（野菜やきのこ、海そう類、いも類など）を積極的に食べましょう。食物繊維には余分なコレステロールの吸収を防いだり、急激な血糖値の上昇を抑えたりする働きがあります。

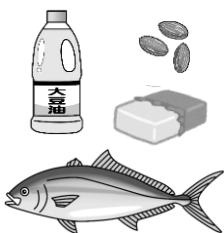


⑤野菜をたっぷり食べましょう

野菜にはビタミンやミネラル、抗酸化成分などのほか食物繊維が豊富に含まれています。加熱してかさを減らしたり、3食欠かさずに取り入れたりしてたくさん食べるようにしましょう。

⑥食事は薄味にしましょう

塩分のとり過ぎは高血圧の原因になります。素材そのものの味を生かした味付けを心がけましょう。



⑦脂質は質と量を考えましょう

動物（肉類や卵など）、植物（大豆や種実類など）、魚由来の脂質をバランスよくとりましょう。

特に魚に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は脳の働きを活発にしたり、血液をサラサラにしたりする働きがあります。

⑧間食や夜食は食べすぎないようにしましょう

特に菓子類には脂質や糖質が多く含まれます。たくさん食べたり、遅い時間に食べたりしないようにしましょう。



給食で食を考えましょぅ!!

給食の和食献立

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、世界からも注目されています。また、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ます。

また、米飯を主食にした和風の食事は、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のも特徴です。脂質が多くなるとエネルギーが高くなり、肥満を引き起こす原因にもなります。

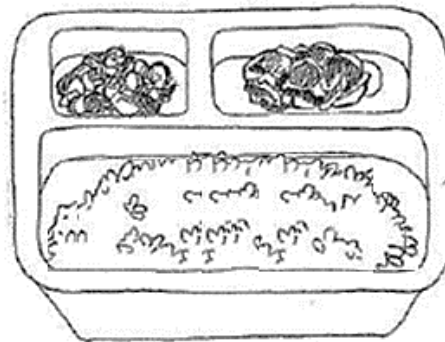
給食では、米飯を主食とし、主菜・副菜を組み合わせた和食献立も登場します。

おかず

主菜（肉や魚、卵や大豆などを使用したメインになるおかず）と副菜（野菜、きのこ、いも、海そうなどを使用したおかず）を組み合わせています。

主食（米飯）

炭水化物が主な栄養素で、どの季節の食材にもよく合います。

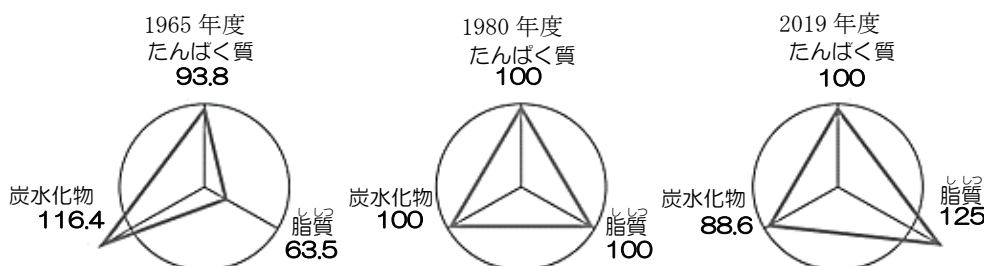


和食の栄養

日本人の食生活で、栄養バランスがよいと特に評価されているのは、1980年ごろの食事です。炭水化物、たんぱく質、脂質からの摂取エネルギーが理想的なバランスだと言われています。これは、米飯・汁もの・おかずから成り立つ伝統的な和食の基本形を残しながら、肉や乳製品が適度に加わったなどの変化があったことが理由です。

現在は当時よりも脂質の摂取エネルギーが増加しています。脂質は質と量を考えてとるようにしましょう。

日本でのPFCバランスの変化



農林水産省「食料需給表」より（1980年度の比率を100とした指数）

PFCバランスとは

食事の中のたんぱく質 (Protein)、脂質 (Fat)、炭水化物 (Carbohydrates) の摂取エネルギーの比率のことを、それぞれの頭文字をとって **PFC バランス** といいます。

たんぱく質 15%、脂質 25%、炭水化物 60% が理想とされています。

和食献立の良さを知り、残さずにしっかり食べましょぅ！