

食育つうしん

11月

発行：大阪市立東三国中学校

あなたの野菜摂取量は、足りていますか？

みなさんは普段どれくらいの野菜を食べていますか？生活を振り返って当てはまるものに✓をつけましょう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、必ず食べている | <input type="checkbox"/> おなかの調子が良い |
| <input type="checkbox"/> よくかんで食事をしている | <input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜のそろった食事をしている |
| <input type="checkbox"/> 食事の時間が長い | <input type="checkbox"/> 肌の調子が良い |

当てはまった数が少なかった人は、野菜不足になっている可能性があります。1人1日あたりの野菜摂取量の平均値をみると、7～14歳の区分では241.1gとなっています。

野菜には、体の調子を整える働きがあり、6つの食品群の3群でカロテンを多く含む「緑黄色野菜」と4群でビタミンCやカルシウムを多く含む「その他の野菜」に分けられます。1日の野菜摂取量は「緑黄色野菜」が100g、「その他の野菜」が**250g**、合わせて350gが目安とされています。

1人1日あたりの野菜摂取量の平均値

年齢区分	野菜摂取量
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

出典：令和元年「国民健康・栄養調査結果」

野菜に含まれる栄養素とその働き

カロテン（ビタミンA）

目の働きを助け、皮膚や喉、鼻の粘膜を健康に保ち

そのほかに、腸の調子を整える「食物繊維」も含まれています。

無機質

カルシウムや鉄などの無機質は、体の機能の維持や調整に欠かせません。

ビタミンC

血管を丈夫にし、傷の回復を早めます。

野菜を食べることの効果

★食事全体の摂取エネルギーが少なくなる

☞肥満予防につながる

★かむ回数が増える

☞食事時間が延び、肥満予防につながる

☞脳の活性化・歯の健康につながる

野菜をたくさん食べるためのポイント

～その1～ 毎食きちんと食べる！

朝・昼・夕の1日3回の食事で、毎回野菜を食べるようにしましょう。

～その2～ 加熱をする！

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。

☆野菜をしっかり食べて、健康の増進につなげましょう☆

給食で食を考えましょう!!

◆◆◆ 食物繊維について知ろう! ◆◆◆

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、便通をよくする働きがあります。また、体の中に取り込まれた有害な物質が食物繊維と一緒に排泄されることで、生活習慣病の予防に役立つことが分かっています。

* 食物繊維の種類 ~大きく2つに分けられます~

水溶性 (水に溶ける) 食物繊維

腸内の善玉菌を増やし、便をやわらかくする働きがあります。また、血糖値の急激な上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑制したりする働きがあります。

~水溶性食物繊維を多く含む食品~

- ・果実類
- ・海藻類
- ・穀類 など



みかん



ひじき



こんぶ



大麦

不溶性 (水に溶けない) 食物繊維

便の量を増やして腸の運動を活発化させ便通を整える働きがあります。また、食べる際によくかむ必要があるため、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを予防することができます。

~不溶性食物繊維を多く含む食品~

- ・根菜類
- ・豆類
- ・きのこ類 など



ごぼう



たけのこ



大豆



エリンギ

* 1日にどれくらいの食物繊維をとればよいのだろう?

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定められています。(日本人の食事摂取基準 2020年版より) また、給食は野菜類やきのこ類、豆類、海藻類などを組み合わせて、食物繊維をおよそ7g以上とることができるように考えられています。家庭の食事でも積極的に食物繊維をとりましょう!

* 11月の食物繊維たっぷり献立 【食物繊維量】

○きのこのクリームシチュー【6.5g】…しめじ、エリンギ、マッシュルームを使ったシチューです。



○ミネストローネ【2.1g】…キャベツやたまねぎ、にんじんを使ったトマト味のスープです。

○いわしのつみれ汁【2.6g】…いわしのすり身を使ったつみれと、だいこんやごぼうが入った汁物です。

○関東煮【4.9g】…だいこんやじゃがいもを使った具だくさんの煮ものです。



○大豆の煮もの【2.3g】…大豆とひじき、にんじんを使った煮ものです。



○ほうれんそうのごまあえ【1.1g】…ゆでたほうれんそうをすりごまといりごまであえたものです。

○なめこのみそ汁【4.5g】…なめこやだいこん、にんじんを使った具だくさんのみそ汁です。

○ハンバーグカレーライス【7.0g】…じゃがいもやにんじん、たまねぎ、グリーンピースを使ったカレーの上にミニハンバーグがのっています。