

食育つうしん

2月

発行：大阪市立新生野学校

生活習慣病と食生活

みなさんは「生活習慣病」という言葉を知っていますか？

塩分や脂質、糖質のとりすぎといった食生活の乱れ、運動不足、^{すいみん}睡眠不足、飲酒、^{きつきん}喫煙などが原因となって肥満や高血圧を招き、やがてがんや心臓病、脳卒中などの病気につながっていきます。このような生活習慣の乱れが原因となって起こる病気のことを「生活習慣病」といいます。

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、体によい食生活を身につけていきましょう。

チェックしてみましょう！

<input type="checkbox"/> 朝食を食べない日が多い。 	<input type="checkbox"/> 食べるのが早い。 	<input type="checkbox"/> いつもおなかいっぱいになるまで食べる。
<input type="checkbox"/> 好ききらいが多い。 	<input type="checkbox"/> ファストフードや味の濃い料理をたくさん食べる。 	<input type="checkbox"/> 夜食を食べることが多い。

*たくさん当てはまった人は要注意です！食習慣を見直しましょう。

★★食生活を見直すポイント★★

- *食事は1日に3食、規則正しくとるようにしましょう。
- *好ききらいをなくし、バランスよく食べるようにしましょう。
- *よくかんで食べましょう。（1口30回かむことが目安です。）
- *食べすぎに気をつけましょう。（腹八分目を心がけましょう。）



★食生活だけでなく、適度な運動や十分な睡眠もとつて

生活習慣病を予防しましょう！

給食で食を考えましょう!!

減塩について考えよう

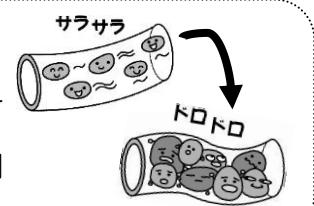
◇塩とは?

塩は、調味料であるだけでなく、食べ物を保存するために使う保存料としても、料理には欠かせないものです。また、体内の水分バランスを整える働きや神経の情報伝達、筋肉の収縮など体の健康を保つために必要です。



◇塩を取りすぎるとどうなるの?

塩をたくさんとると、体は塩分の濃度を一定に保つために水分をため込みます。その結果、血液の全体量が増え、心臓から送り出された血液が血管に強い圧力をかけながら全身をめぐるため、血圧が高くなります。この状態が続くことを「高血圧症」といいます。



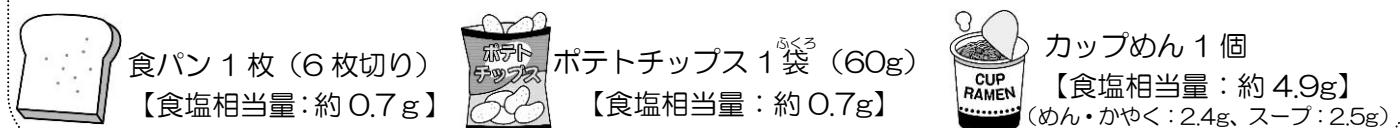
◇1日にどれくらい塩をとればいいの?

令和元年度「国民健康・栄養調査」の結果によると、1日に男性 10.9g、女性 9.3g を摂取しています。1日分の食塩摂取量の目標量（日本人の食事摂取基準）は次のとおりです。



◇「見えない」塩に気を付けよう!

1日の食塩の摂取量のうち、およそ7割は調味料（塩、しょうゆ、みそなど）ですが、残りの3割は加工食品やおかしなど、様々な食品からとっています。食品の中には、塩気を感じにくいものもありますが、栄養成分表示をしっかり見て、どれくらい食塩が含まれているのか確認するようにしましょう。



◇給食における減塩の工夫 【2月の献立に登場するメニューを紹介します】

*薄味に慣れる!

かつおやこんぶなどのだしや新鮮な食材を使うことで、薄味でもおいしく食べることができます。

【なにわうどん、すまし汁】



*汁ものは具だくさんに!

みそ汁やスープは、野菜など具を多くすると、それぞれの食材からうまみが出るうえに、汁の量が控えられて減塩につながります。【豚汁、みそ汁】

*香味野菜や香辛料を効かせる!

しょうがやにんにくなどの香味野菜や、こしょう、カレー粉などの香辛料を使うと味にメリハリができます。給食では、肉の下味に使っています。【鶏肉のバジル焼き、豚肉のオイスターソース焼き】

*酸味を効かせる!

レモンやゆず、酢などを利用して酸味を効かせると、塩分が控えめでもおいしく食べることができます。【あかうおのレモンじょうゆかけ、はくさいの甘酢あえ、きゅうりのゆず風味】

