



今津 Lunch news

6月は



和食がユネスコ無形文化遺産に登録されたことからもわかるように、日本の食生活は世界でも大変注目されています。その食生活のおかげで現在の日本は、世界でも有数の長寿国です。2023年の厚生労働省のデータによると

男性 81.09 歳 / 女性 87.14 歳 だそうです。

しかし、健康寿命（介護を受けたり寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間）となるとどうでしょうか。

男性 72.68 歳 / 女性 75.38 歳 と 10 歳ほど短くなってしまいます。

現在の私たちの食生活はどうでしょうか。朝食を食べていますか？豆や海藻、野菜もすすんで食べて

いますか？好きなものばかりおかわりしていませんか？食事の時間はだいたい決まっていますか？

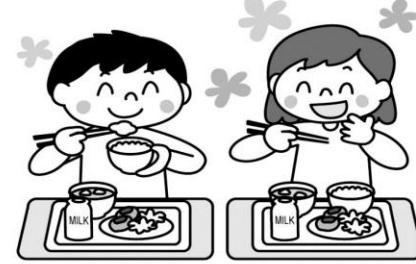
「食」という漢字をよく見ると、「人を良くする」とも読みます。

みなさんは「食べる」ことによって自分自身の健康を良い状態に維持できているでしょうか。学校給食の6つの目標をもとに、自分の食生活が生涯にわたって健康に過ごせる状態になっているかを確かめてみましょう。



★ 食事の重要性

食事の重要性を知り、クラスで楽しく食べることができますか。



★ 心身の健康

心や身体の成長のために、なにをどれくらい食べるとよいかを知り、自分で気を付けるようにしていますか。



★ 食品を選択する能力

食品の安全性や品質、価格等について正しい知識や情報に基づいて判断できるようになっていますか。



★ 感謝の心

食べものを大切にし、食料の生産等にかかわる人々へ感謝する心をもつことができますか。



★ 社会性

食事のマナーを守り食事を共にする人への配慮を心がけて給食を食べることができますか。



★ 食文化

日本や世界の特産物、食文化、その歴史などを知り、大切にしようと心がけていますか。



サプリメントは
たくさん
飲んだ方がよい。



しっかり食事を
していれば、
サプリメントは
必要ない。

正しいのはどっち？

サプリメントは、食事だけでは必要な量の栄養素を摂取できないときに、足りない分を補う目的で利用します。

アスリートのように運動量の多い場合は、食べることで補いきれないことがありますため、サプリメントを利用して補うことがあります。また、胃腸が弱っていて消化や吸収の機能が低下しているときなどに利用することもあります。

最近は、アスリートだけではなく、一般の人にも身近になったサプリメントですが、たくさん摂取すれば体に良い効果があるわけではありません。必要以上に摂取した場合は過剰摂取が問題になることもあります。必要以上の栄養素が入ってきたときには使わなかった栄養素を別の物質に加工したり、排泄したりしなくてはならないため、肝臓などの臓器に負担がかかります。

特に成長期にあたる小・中・高校生は、運動量が多い状態であったとしても、サプリメントの利用を控えることが望まれます。その理由としては、動くことができないような運動量が、発育・発達に支障（オーバーユース症候群、貧血、やせ、疲労骨折など）をきたすからです。つまり、サプリメントには頼らず、食事と捕食からエネルギーや栄養素を必要量摂取することのできる運動量にとどめる必要があります。

－文部科学省 食の探求と社会への広がり より－

* 5月の残食率 *

平均 5.4%

