

食育つうしん

平成30年2月23日発行
No.23
大阪市立住吉第一中学校

Eat Well, Live Well. がんばる人のチカラになるごはん勝ち飯

平昌オリンピックの羽生結弦選手の活躍には、本当に目を見張るものがありましたね。ある記事に、羽生選手の試合前日の食事が紹介されていました。

『羽生の連覇の陰には豚汁パワーがあった。「エネルギー豚汁」、略して“エネ豚”。OKKがサポートし、SP、フリーの前夜に食した「勝ち飯」だ。豚肉とニンジンと、試合のエネルギーとなる糖質をしっかりとるためのじゃがいもが多め。豚肉に含まれるビタミンB1が糖質をエネルギーに変え、汁ものは最適。だしがきいて胃や腸を元気にし、消化を助ける作用がある。(略)』

羽生選手は「ピクトリープロジェクト」のコンディショニングと栄養サポートを受けていたそうです。この「勝ち飯」とは？「何を食べるか」ではなく、「何のために食べるか」を考えながら、おいしく食べてカラダづくりを行う食事のことです。



2/19~23 は調理実習 Week! 「勝ち飯」をマスターしました。

1年生は「豚肉のしょうが焼き」と「いんげんのゴマ和え」、2年生は「豚汁」です。2年生は一人ずつ、野菜の切り方の実技テストがありました。さすが2年生です。

ぜひとも、家族のために、家庭科で学習したことを活かして、休日などに腕をふるってほしいと思います。



この考えは、成長期を生きる中学生にもとても参考になると思います。家庭科で学習した内容が活かされることばかりです。3年生は入試、そして1・2年生は学期末テストや部活など、コンディションを整え、その時々にも実力を出し切る心と体づくりが大切です。それをしっかりサポートしてくれるのが、毎日の食事と生活習慣です。それと、「何のために食べるか」を考える習慣を...



生活習慣病と食事について考えよう

運動不足や夜型生活、食べすぎ、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活を続けることによって、引き起こされる病気のことを生活習慣病と呼んでいます。中でも肥満、生活習慣の乱れが引き起こす糖尿病、高血圧症、心臓病、脳卒中、肺・胃・大腸などのがん、歯周病などは食習慣が大きくかかわります。

これらの病気は、食習慣を改善することで発病の危険性を低くすることができます。中学生の今から、食事、運動、休養及び睡眠の調和のとれた健康的な生活習慣を身に付けるように心がけましょう。



☆自分の食習慣を調べてみましょう。

次の表で自分の食習慣についてチェックしてみましょう。



1 朝食を食べていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	2 よくかんで食べていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
3 楽しく食事をしてしていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	4 果物を食べていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
5 しょうゆやソースなどをかけすぎていませんか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	6 煮物や野菜料理などをすすんで食べていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ
7 夜遅くにごはんやおかしを食べていませんか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ	8 おやつや清涼飲料水をとりすぎないようにしていますか。 <input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> どちらともいえない <input type="checkbox"/> いいえ

どうでしたか？「はい」の項目ができるだけ増えるように気を付けましょう。また、自分の食習慣に問題がないか考えてみましょう。

これからも、生活習慣病を予防するために、バランスのよい食事をするよう心がけましょう。

★食習慣に気を付けて、生活習慣病を予防しましょう！