

食育つうしん

2月

発行：大阪市立墨江丘中学校

食生活を見直してみよう！

みなさんは1日3食バランスよく、しっかり食べていますか？「食生活」はもちろん、「運動」や「睡眠」といった生活習慣は、子どもの頃にその基本がつくられ、一度身についた生活習慣を変えるのはなかなか難しいものです。今一度自分の食生活を見直し、健康的な生活習慣を身につけられるように心がけましょう！



知っていますか？「かるしお」

「かるしお」とは、吹田市にある国立循環器病研究センターで開発された、塩を軽く使ってうまみを引き出す、新しい減塩の考え方です。

1食、塩分2g未満。これは、驚異的に少ない塩分量です。にもかかわらず、「国立循環器病研究センターの病院食は美味しい！」と、入院患者さんから大変な評判になり、今や「日本一美味しい病院食」として、テレビ、新聞でも取り上げられ、話題になっています。

大阪市の給食は毎回、健康的で栄養バランスのよい献立を作成していますが、平成26年11月から、この「かるしおレシピ」を給食に導入しています。毎月の献立表でチェック！してみてくださいね。



☆あなたの食生活の塩分をチェック！☆

1. みそ汁やスープを1日2回は飲む。
2. ちくわ・かまぼこ・ハムなどの加工品が好き。
3. 梅干しや佃煮・漬物をいつも食べる。
4. 外食することが多い。
5. ご飯よりおかずをたくさん食べる。
6. 市販のお惣菜やインスタント食品をよく食べる。
7. うどんやラーメンなどのスープは半分以上飲む。
8. おすしやどんぶりものが大好き。
9. 魚の干物や明太子などの塩蔵品をよく食べる。
10. おせんべいやスナック菓子をよく食べる。

いくつかあてはまりましたか？実は、ひとつでも当てはまったら要注意！です。この10項目のほとんどに共通するのは、即塩分の取り過ぎにつながる食習慣です。

生活習慣病を予防しよう

「高血圧」「がん」「糖尿病」…といった病気は、以前は「成人病」と言われていたため、大人の病気というイメージがあります。でも、それらの病気は生活習慣との関係が深いことや、若い方でも同じような症状が見られる例があるため、現在では「生活習慣病」と言われています。

バランスのとれた食生活 肉は少なめ 野菜は多め いろいろな食べ物を 	油分・塩分・糖分 ひかえめに スナック菓子や 清涼飲料水に注意！ 	適度に運動する 	十分な睡眠 睡眠時間を 確保して☆ 生活リズムを整えよう☆
---	---	--------------------	---

正しい生活習慣を身につけて、ずっとずっと健康なからだ