

# 食育つうしん

2月

発行：大阪市立平野中学校



## 生活習慣病と食生活（脂質編）



生活習慣病とは、運動、食事、休養、喫煙などの生活習慣がその発症や進行に関わる病気（糖尿病、脳血管疾患、心臓病、脂質異常症、高血圧症、骨粗しょう症など）のことをいいます。また、最近よく取り上げられているメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）というのは、生活習慣病につながる前段階のような状態をいいます。いずれも、日常生活の中でのバランスの良い食事、適度な運動、睡眠に気を付けることによって予防することができます。

今回は食事の中の脂質について考えてみましょう。

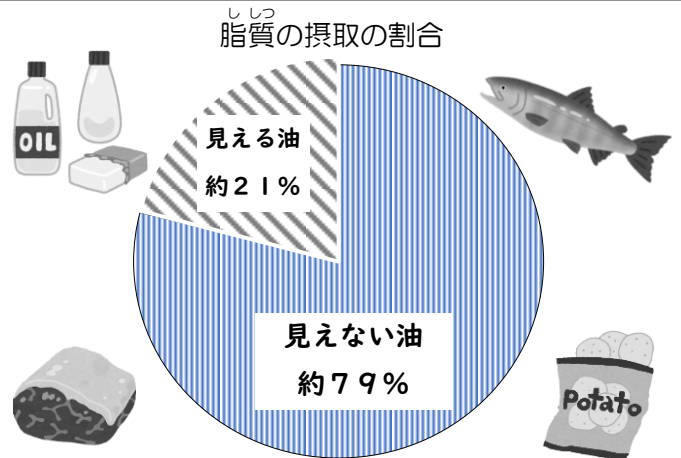


### 脂質のとり過ぎに注意

脂質は体に必要な栄養素ではありますが、必要以上にとり過ぎると肥満や心筋梗塞をはじめとする循環器疾患のリスクを高める可能性があります。ファストフードやスナック菓子などをよく食べているという場合は注意が必要です。

### 「見える油」と「見えない油」

「見える油」とは、植物油やバター、マーガリン、マヨネーズなどのことで、「見えない油」とは、肉、魚介、牛乳・乳製品、穀物、豆、卵、菓子など食品内に含まれる油のことです。私たちは、脂質の摂取量の約79%を、「見えない油」からとっています。気がつかないまま、たくさんとっているかもしれないので気を付けましょう！



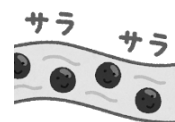
【厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」をもとに作成】

### 魚の油について



脂質には、いろいろな種類があり、それぞれ体内での働きが異なるため、「量」だけでなく「質」にも注意する必要があります。動物、植物、魚には、それぞれ異なる種類の脂肪酸が含まれています。これらの食品を、日常の食事の中でバランス良く食べるようにすることで体内で有効的な働きをします。

かつお、いわし、さば、さんま、ぶりなどの青背の魚にはEPA（エイコサペンタエン酸）とDHA（ドコサヘキサエン酸）という脂肪酸が多く含まれています。EPA（エイコサペンタエン酸）は、高血圧抑制作用、血栓の予防、血中中性脂肪値の低下などの作用があり、生活習慣病の予防に有効です。また、DHA（ドコサヘキサエン酸）は脳の発達に欠かせない成分です。



# 給食で食を考えましょう!!

## 和食について知ろう

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」とは、単に料理というだけではなく、古くから受け継がれてきた「自然を大切に作る」日本人の心が育んだ伝統的な食文化全体をあらわしています。

動物性脂質が少ない伝統的な和食は、主食（米飯）・主菜・副菜がそろい、生活に必要なエネルギーと健康的な生活を送るために理想的なバランスが確保されており、このことから世界的に注目されています。

和食の味わいの中で最も重要とされるのは「うま味」で、主にそれを作り出しているのが「だし」です。給食でも和風献立の日は昆布やけずり節、煮干しなどから「だし」をとってうま味を引き出しています。

### 和食の基本、「だし」について

かつお節や昆布などに含まれるうまみ成分を水に浸出させたものが「だし」です。和食の味の基本です。

#### 「かつお節」



かつおを加熱・乾燥等加工したもの。うまみ成分としてイノシン酸が多く含まれています。

#### 「昆布」



昆布には、うまみ成分としてグルタミン酸が多く含まれています。

#### 「煮干し」



いわし等の小魚をゆでて乾燥させたもの。いわしにはイノシン酸が多く含まれています。

\*かつお節のほかに、さばやいわしを使った「けずり節」もよく使用され、給食でも使っています。

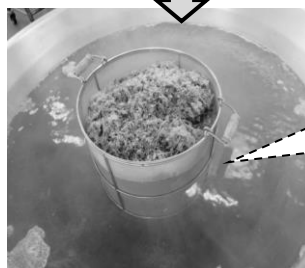
### 給食の混合だし(昆布、けずり節)の取り方



① 昆布を水につけてしばらくおきます。

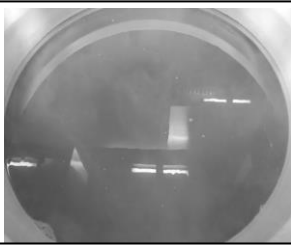


② 火にかけて、沸騰する直前に昆布を取り出します。



③ けずり節を入れ、沸騰したら火を止めます。

給食ではだしとり用のかごを使っています。



④ けずり節を取り出したら、「だし」のできあがりです。

複数の食材でだしを取ることでうまみが強まる効果があります。

### 《2月のだしを使った和食献立》 (\*一部を紹介します。)

- 豚肉と干しずいきのみそ煮 ● 含め煮 ● 肉じゃが ● まる天と野菜の煮もの ● 鶏ごぼうご飯
- カツ丼 ● 豚肉とごぼうの煮もの ● なにわうどん ● その他の煮ものや汁ものなど