

給食だより

給食週間 特別号④

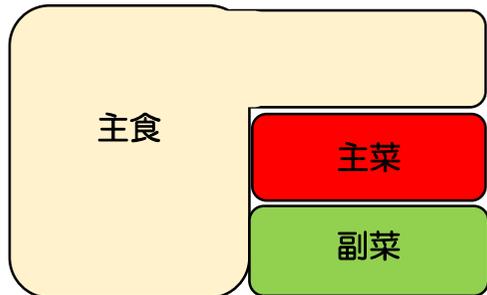
令和6年11月21日
札幌市立あやめ野中学校
札幌市立東月寒中学校

—すごいぞ給食！—

あなたはどう食べていますか？

麺に「いも」??主食が多い??
いえいえ「めん・パン」の炭水化物はご飯より少ない。いもで、炭水化物を補っています。いもは、野菜の働きもある。

給食は、大豆製品、魚がよく登場する。たんぱく質をとりながら、生活習慣病のリスクを上げげる肉の脂を減らす工夫。

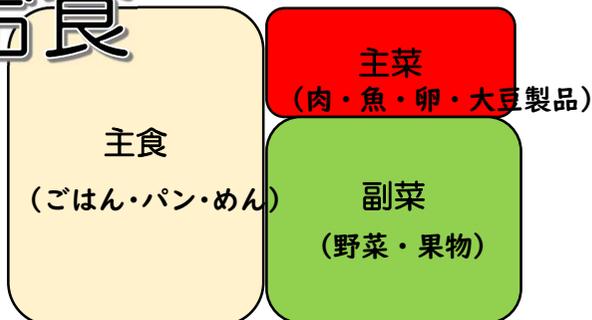


栄養不足パターン

主食が多くおかずが少ない

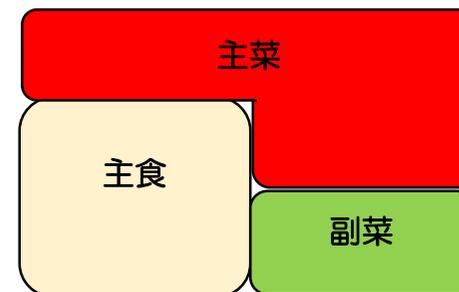
朝ごはん「パンだけ」「ご飯だけ」の人はここに入る場合が多い。

給食



栄養バランスは、 この割合で食べると整う

主食(ご飯・パン・めん)の割合は「全体の約半分」食べていた人で、最も低い死亡率だった。→健康を保っていたということ。(日本人の食事摂取基準より)



生活習慣病パターン

主食が少なくおかずが多い

ダイエット志向の人、筋肉を意識している人に多い。たんぱく質のおかずには、必ず味(食塩)がついている。肉には脂も多い(鶏肉・魚・大豆製品はOK)。さらに主食に含まれる難消化性食物繊維不足から生活習慣病パターンとなる。

甘いものは好きですか？

甘い飲み物を1日平均コップ2分の1の量で、食事の量が減り、しっかり食べてほしい魚・大豆製品・果物・野菜・乳製品の量が減ることがわかっています。これは、運動する人、体の健康を考える人にはもったいないことです。



油（脂）は太ると思いますか？

油（脂）をとったから太るのではありません。摂取したエネルギーが、使ったエネルギーより多いから、体重が増えるのです。炭水化物も同じです。「炭水化物をとるから太る」のではないのです。

「バランスのよい食事」と「運動」を心がけましょう。

※豚・牛・羊などの哺乳動物の脂は、とりすぎると生活習慣病のリスクが上がる脂です。様々なたんぱく質をまんべんなく食べましょう。



たんぱく質が大事ですか？

たんぱく質は、必要以上に多くとっても筋肉は増えません。それどころか、たんぱく質を多く食べたかわりに主食が減ればスタミナ切れを起こします。野菜が減ればビタミン不足からエネルギーの変換がうまくいかなるかもしれません。そして、動物性のたんぱく質は、広い土地と多くの飼料が必要です。そう考えると、ちゃんと主食を食べることでSDGsにも貢献できます。ただし、朝食にたんぱく質がないのは考え物です。午前中の集中力を上げ、筋肉の分解を防ぐためにも必ず食べましょう。夜に肉を食べすぎるのはもったいないことです。



あなたは今まで「どのくらいの食塩」をとりましたか？

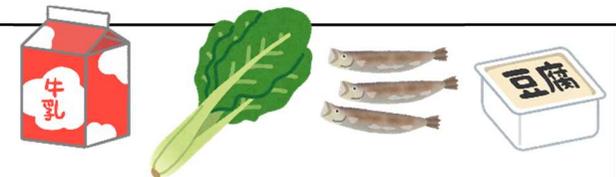
私たちは、食塩をとりすぎています。血圧を下げる降圧剤は最もよく使われる薬の一つです。血圧は、急に高くなるのではなく、少しずつ、血管が固くなり、進む病気です。「一生でどのくらい食塩をとったか」と考えるべきものです。なんでも「味つき」ではなく、食品そのものの味を味わいましょう。

1日平均10g。14年で51kg。50年で182kg。



牛乳は好きですか？ 骨を強くできるのは20歳くらいまで

日本人は、この国の土壌の性質や、欧米諸国のように乳製品を日常的に食べる習慣がないため、カルシウムが不足しがちです。給食のない休日には、76%の生徒で不足することがわかっています。カルシウムは不足するとこわい栄養素です。



カルシウムが多い食品