

食育だより 10月

和食の良さを見直しましょう！

日本が世界の中でも長寿国なのは、食生活にその一因があるといわれています。

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜(魚貝類など)、副菜(野菜・果物など)

汁物(大豆製品やみそなど)をバランスよく組み合わせた食事を、「日本型食生活」と

いい、私たちの食生活の基本となっています。

今、その日本型食生活が世界から注目されています。私たちのご先祖様が生活の知恵から生み出した食生活を見直し、恵まれた自然の中で収穫された季節の食材に感謝して食事をいただき、長生きできる健康な体をつくりましょう。

和食のいろは

一汁二菜



ごはんと汁物に主菜、副菜を加えた基本的な献立です。

一汁三菜



一汁二菜にさらに副菜を追加した献立です。

※本膳料理(日本料理の原型といわれるもの)では、一汁三菜というと、ごはん・汁物・香の物に三菜(刺身・焼き物・煮物)を加えたものをいいます。

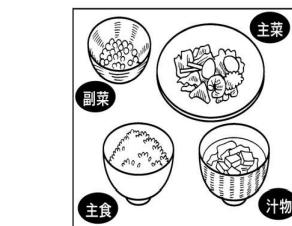
あれ!? もうあしまい?
ごはん1粒まで



残さず食べよう

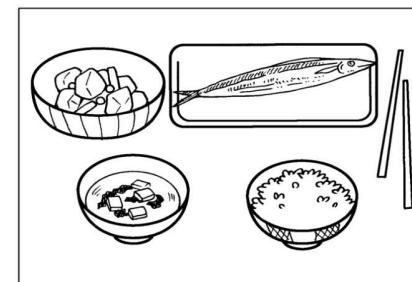
お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

献立の基本を



主食→ごはんやパンなど、おもにエネルギーのもとになります
汁物→足りない栄養素や水分を補います(飲み物)
主菜→あかずの中心で、おもに体をつくるものになります
副菜→足りない栄養素を補い、体の調子をととのえます

マナークイズ



上の配せんで間違っているものを3つあげましょう

1) おひるの食事方 2) ごはんの量 3) 食事の間違い方

◆ 栄養コーナー ◆

減塩に気をつけた食事をしよう！

栃木県の食塩摂取状況は、成人1人1日当たり 男性が12.4g、女性が10.2gです。(平成21年調査)

この値は、6年前に調査した時よりも低くなっていますが、全国平均と比べると、まだ、高い傾向です。

国の生活習慣病予防のための食塩摂取の目標量は、男性 9g、女性 7.5g未満で、男女とも約4人中3人がこの値を超えて摂取しているようです。また、この塩分の多くは、調味料から摂取しています。

塩分の取り過ぎは、体の中で血圧の上昇をまねき、それが続くと動脈硬化や心筋梗塞、脳卒中などの生活習慣病を引き起こす原因となってしまいます。

家族みんなで減塩に心がけ、健康を保ちましょう。

高血圧予防に！

塩 分

減らす4つのポイント

①ラーメンやうどんなどの汁は全部飲まない。



②しょうゆやソースなどは直接かけない。



③調味料を食卓に置かない。

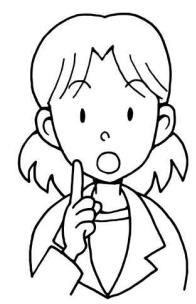


④スナック菓子などは1袋全部食べない。



* 少しの工夫で、塩分摂取量が減るので、やってみましょう。

子どものうちから食生活習慣はとても大切です。
しおっぱい味、濃い味が好きな人は、特に生活習慣病にならないように気をつけましょう。



生活習慣病の予防にも

野菜やカリウムをとろう！



野菜や果物、いも類に含まれているカリウムは塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外にだすことで、血圧の上昇を抑え、高血圧を予防してくれます。