

※「知っ得!？」海洋深層水」は今月休みます。

「いただきます！」から始める食育
食育の知恵袋②

「朝ごはん」を食べよう!

町教育委員会では、昨年10月に町内の児童・生徒を対象に「朝食調べ」を行いました。この調査から、「ほとんど食べない」と「時々食べる」を合わせて、小学生の7.2%と中学生の18.4%が、何らかの理由で食事をせずに登校するという現状が見えてきました。

なぜ食べないのでしょうか？朝食を食べないでいると、「気分が悪い」「体がだるい」「怒りっぽい」などの症状が出やすくなるのに…。

朝ごはんは、眠っていた「からだ」を目覚めさせ、エンジンを全快にする大切な役割があります。そんな大切な朝ごはんを、菓子パンやカップ麺などで済ませていませんか？「食べない」よりはずっと良いのですが、糖質ばかりを多めに取ってしまい、栄養バランスが崩れてしまいます。では、何を加えれば良いか考えてみましょう…。えっ！栄養ドリンクですか？それよりも、目玉焼きと野菜たっぷりの味噌汁を取り、さらに果物を食べると栄養のバランスが良くなりますよ！“早寝・早起き・朝ごはん”を合言葉に、皆さんも簡単にできることから始めてみましょう。《朝ごはんの例》



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます！」から始める食育
食育の知恵袋①

「食育」ってなあに？

昨年7月に「食育基本法」が施行されたことから、町では今年度、教育委員会事務局に「食育・栄養指導係」を新たに設けました。食育・栄養指導係では、このコーナーで毎月、町民の皆さんに「食」にかかわる身近な情報を発信していきます。

1 回目のテーマは、最近テレビや新聞などで聞かれた人も多いかと思いますが、「食育」についてです。

「食育」という言葉の「食」という字は、人に良いと書きます。食事は「人が良くなるよう育てる」ための基礎であり、様々な可能性を秘めた大切なものです。

私たち一人ひとりが「食」について意識を高め、自然の恵みに感謝の気持ちを持ち、食べ物をどう選んで、何をどのくらい食べれば良いか判断する能力を身につけることが大切です。

そうすることにより、生涯にわたり健全な心身を保ち、豊かな人間性をはぐくみ、健やかな生活を送ることができるのです。だからこそ家庭、学校、保育所、地域を中心に、食育に取り組むことが必要なのです。

まずは、温かい朝食（主食、主菜、湯気の立った実だくさんの汁物）をちゃんと食べてから、学校や仕事に出かけましょう！「朝はコーヒーだけ、栄養ゼリーだけ」などといったスマートなイメージに惑わされず、しっかり朝食を食べることが、1日の生活全般に良い影響を与えます。さあ、今日から実行してみましょう！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます！」から始める食育



食育の知恵袋④

毎日の野菜、足りていますか？

—1日に正味350gを目標に！—

今、野菜が注目されています。野菜は元気な体をつくるだけでなく、かぜやガンなど様々な病気から体を守ってくれると言われてしています。でも困ったことに、野菜の味にどうしてもなじめないことがあります。克服するには、子どものころからいろんな野菜に慣れ親しみ、家族みんなで楽しく食べられる環境をつくるのが大切です。野菜嫌いの子がいる家庭には、その家族の中に野菜の苦手な人がいる場合が多いもの。それを見ている子どもに、知らず知らずのうちに伝わってしまいます。

1日に食べてほしい野菜の量は、子どもで150g～300g、大人で350gが目標です。平成16年度の国民栄養調査の結果を見ても、すべての年代で1～2割不足しています。また、野菜だけ食べれば良いというわけではなく、魚や肉、卵、豆類、牛乳、海藻、きのこ、ごはんなど、何でもバランスよく食べてこそ必要な栄養素を取ることができるのです。

目標量を毎日食べ続けるには、「家庭の味」がキーワード。野菜好きな子どもに育てるには、畑で実った新鮮なトマトやナスを摘み、それを一緒に料理することがお勧めです。苦手なものでも、みんなで食べれば自然と食べられるようになります。和・洋・中の料理を組み合わせ、**1日5皿**を目安にしっかり食べましょう。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます！」から始める食育



食育の知恵袋③

夏バテを予防しよう！（食事編）

①1日3食きちんと取りましょう！

夏は汗をかくことにより、大量のエネルギーを消費します。朝食抜きはもちろん、そうめんやそばなどあっさりしたものだけ食べていては、栄養バランスが崩れてしまいます。

食欲がないときでも、豆腐、卵、魚、肉、野菜、海藻など、いろいろな食品を少しずつ食べましょう。香辛料や香りの強い野菜を使ったもの、油で調理したものなどは食欲を刺激してくれます。

②清涼飲料水やビールを飲みすぎないように！

暑いからといって、清涼飲料水やスポーツ飲料ばかり飲んでしていると糖分の取り過ぎとなり、体内のビタミンB₁も消費してしまうので、体がだるくなります。水分補給には、糖分の含まない水や麦茶、牛乳などがお勧めです。

なお、暑いときに飲むビールは最高ですが、カロリーが結構あり、また、アルコールの分解時、飲んだ量の約1.5倍以上の水分が尿とともに排泄されるため、水分補給にはなりません。

冷たいものばかりでは胃腸の働きが弱ります。いろいろな食品を取り、夏バテを予防しましょう。

清涼飲料水は
糖分が
いっぱい！



角砂糖にすると
約5～10個分の
糖分を含むものも……
とっても甘い！

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

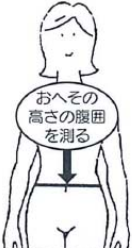
「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋⑥

脱！メタボリックシンドローム

●まずは、自分の状態を知ろう！

皆さんは、お腹周りの「ぜい肉」が気になりませんか？肥満の判断として、体重以外にも腹囲が重要だと言われるようになり、**へその高さの腹囲**が男性で85センチ以上、女性で90センチ以上の人「内臓脂肪型の肥満」と考えられます。内臓脂肪型肥満の場合、数値が悪くなくても、次の危険因子が2つ以上重なると動脈硬化の危険性が高まります。



その1・高脂血症	中性脂肪150mg / dl以上または、HDLコレステロール40mg / dl未満
その2・高血圧	最大血圧130mg / dl以上または、最小血圧85mg / dl以上
その3・糖尿病	空腹時血糖110mg / dl以上

●内臓脂肪を減らすには？

ダイエットの基本は、①食べ方を正確に知り、実行すること ②運動して筋肉量を増やすこと。理論上、約7,200^キカロリー減らせば、体重が1^キグラム減ります。1日に240^キカロリー減らせば1カ月で達成できます（＝まんじゅう1個減らす＋20分以上歩く）が、そう簡単には減りません。時間をかけ、こつこつと地道に減らしましょう。体重を毎日計って記録を付けることや、昔のやせていたころの写真を持ち歩くことも一つの手段です。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋⑤

ごはんをつくろう！健康な体

町全体が黄金色に染まり、新米が採れる季節になりました。昭和50年代、食事から取る私たちのエネルギー源の約5割は、お米が占めていました。これは日本人にとって理想的と言われていましたが、食事の洋風化に伴い、現在約3割までに減ってしまいました。そこで、皆さんにご飯をもっと食べていただくよう期待し、お米の長所を紹介します。

①**集中力UP** 粒のまま食べるので、しっかり噛むことにより満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎます。また、脳の血流が活発になり、集中力や記憶力を高める効果があります。

②**肥満予防** 消化・吸収がゆるやかで満腹感が続くため、余分な間食（糖分や脂肪を多く含むお菓子）をせずにすみ、肥満を予防できます。

③**栄養バランスが良くなる** 淡白な味で、和・洋・中いろいろな料理に合い、油分を控えてもおいしくいただけるので、栄養のバランスが良くなります。

④**自給率が高い（ほぼ100%）**

以上のように、良いことがたくさんあるお米をしっかり食べて、健康な体をつくりましょう。



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋⑧

脱！メタボリックシンドローム③ 適量を知ろう！（塩分編）

メタボリックシンドロームの判断基準にもなっている「高血圧」。その高血圧の原因のひとつに「塩分の取り過ぎ」があります。日本人は塩分を 1 日に平均 12g 取っていますが、実は 1 日に最低必要な量はおよそ 1g。味付けしなくても野菜や加工食品などから十分取れる量です。でも、1g の食塩では実際の日本人の食生活に合わないで、成人で 1 日 10g 未満に控えておくのが適量です。

冬は漬物や汁物など塩分を多く含む食品を食べる機会が多くなります。塩分を控えるためには、レモンなどの酸味やだしのうま味、香辛料を上手に利用し調理しましょう。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、ナトリウム（塩分）を体の外に排出する働きがあります。鍋や汁物には野菜をたくさん使い、汁を少なめにしましょう。漬物は一切れを小さく切ったり、一度に盛る量を減らしたりするのもよい方法です。味付けや食べ方に気をつけ、減塩を心がけましょう。

●食品中の塩分量

 味噌汁 1 杯 (150g) 1.4g	 ラーメン 1 杯 6g	 アジの干物 2g	 ぬか漬け (きゅうり 5 切れ) 1g
---	---	--	--

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 352

「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋⑦

脱！メタボリックシンドローム② 毎日、適量の果物を!!

果物には、さわやかな甘味と酸味、鮮やかな彩りがあります。また、健康に欠かせない栄養素（ビタミン C、食物繊維、カリウムなど）が豊富に含まれており、美容や便秘の改善、血圧を下げる働きなどがあります。

まんじゅうやケーキ類に比べれば低カロリーですが、果物自体には結構カロリーがあります。また、甘味を加えたジュース類やジャム、干した果物なども食べ過ぎないようにしたいものです。

果物は毎日食べてほしい品の一つですが、カロリーオーバーにならないよう、下図を参考に枠の中から、どれか 1 つ選んで食べることをお勧めします。

☆ 1 日に食べてほしい果物の量

★200g くだもの 約 1～2 個	 みかん 2 個	 りんご 中 1 個	 梨 中 1 個
 かき 1 個 ※干し柿も 同様です	 ぶどう (デラウェア) 1.5 房	 バナナ 1 本	 キウイ 2 個

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線 352



「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋⑩

意外と簡単！ 「茶碗蒸し」を作ってみよう！

保育所や学校の児童・生徒に聞くと、茶碗蒸しや雑煮を食べたことがない子がいます。そんなバカな～！と思われるかもしれませんが事実です。

食べものは幼い時から、トレーニングすることで食べられるようになります。甘味、塩味は受け入れやすいのですが、それ以外の酸味、苦味、辛味は繰り返し練習することで舌が慣れ、味覚が育ちます。また、いろんな料理を食べ、味や口ざわりなどを経験することにより、好き嫌いも減りますので、ためてみましょう。

今回は、土鍋で簡単に作れる茶碗蒸しを紹介します。

《簡単・洋風茶碗蒸し…4 人分》

卵	4 個	マッシュルーム	1 缶
牛乳+水	2 カップ強	バター	少々
玉ネギ	1/2 個	こしょう	少々
ベーコン	2 枚	青ねぎ	少々

①玉ネギとベーコンをみじん切りにして、バターで炒め、塩こしょうをして冷ます。

②卵に牛乳と水を入れて混ぜ、①とマッシュルームを汁ごと加え、器に移す。

③土鍋に湯を 2 cm 入れ、その中に②を入れ弱火で 20 分加熱し、刻み青ねぎを乗せる。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352



「いただきます！」から始める食育

食育の知恵袋⑨

「太り過ぎ」が気になる人へ

太りやすい食生活にはいくつかの特徴があります。

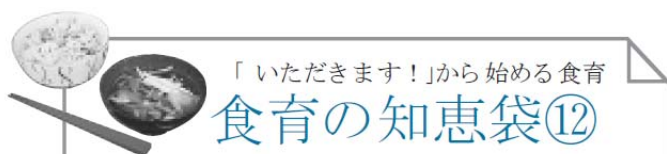
- ①食事を抜くことがある
- ②食べる量にむらがある
- ③夕食（酒を含む）をたくさん食べる
- ④早食いである
- ⑤何かしながら食べることもある
- ⑥もったいなくて残せない
- ⑦人が食べているのを見ると欲しくなる
- ⑧柔らかく食べやすいものが好き
- ⑨野菜、海草、きのこなどを食べるのが少ない
- ⑩買い物は人数分より多く買い、作る量も多い
- ⑪甘い飲み物、お菓子は別腹で食べられる
- ⑫体を動かすのがおっくうだ …など

いくつか思い当たりませんか？思い当たるところを一つひとつ直していきましょう。太る原因は、遺伝が 3 割、生活習慣が 7 割だと言われます。1 週間に 2 キログラム増えるようなら食べ過ぎです。翌週までに元に戻しておくことが重要です。やせるために、大きな努力はいりません。小さな習慣を身につけることが大切です。あきらめないで少しでも続けることが成功のコツです。

◆酒類別アルコール度数◆



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352



「いただきます！」から始める食育 食育の知恵袋⑫

外食と上手につきあう方法

新年度がスタートする 4 月は、何かと外食する機会が増えますよね。一般的に外食料理には、あぶら（油・脂）や穀類が多く、栄養が偏りがちです。メニュー選びのポイントを知り、外食と上手につきあいましょう。

【メニュー選びのポイント】

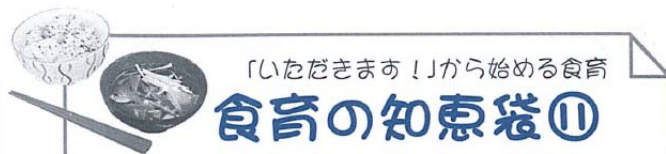
- ①丼などの単品よりも、定食のような品数の多いメニューを選ぶ。
- ②一品ものを選ぶときは、具たくさんのものを選ぶ。または、野菜料理を一品併せる。
- ③あぶらを使った料理が重ならないようにする。

（例）



また、お酒を飲むときは、つつい味の濃いものやカロリーの高いものを食べ過ぎてしまい、要注意です。おつまみも、そうならないように賢く選びましょう。

■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352



「いただきます！」から始める食育 食育の知恵袋⑪

ご存じ？「食事バランスガイド」

今月は、「何を」「どれだけ」食べればよいかを示した「食事バランスガイド」（イラスト）を使って、自分自身の食生活をチェックしてみましょう。

コマの形をしたバランスガイドは、上から主食（穀類）、副菜（野菜類）、主菜（魚・肉・卵・大豆製品）、乳製品、果物の 5 つのグループに区切られていて、たくさん食べるべきものは、それだけ広い面積で表してあります。その中でも、野菜は 1 日に 5 皿（野菜たっぷりの味噌汁も 1 皿とする）は食べるようにし、主菜（タンパク質）を取り過ぎないようにします。また、ひもの部分の「菓子」や「嗜好飲料」は取り過ぎないようにしたいものです。

さあ、1 日に食べたものを「食事バランスガイド」に当てはめてみましょう！ 5 つのグループの食品をバランスよく食べていますか？ まったく食べていない食べ物がないようにしたいものですね。



■問い合わせ 食育・栄養指導係 内線352