食育だより

令和３年　３月号

日差しが暖かく感じられる季節です。今年度も最後の月となりました。 子供たちは１年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり，たくさんの思い出もできたと思います。いつまでも健やかに育ってほしい，そのために健康であることは欠かせません。今月は，生活習慣病の予防について特集しました。

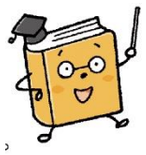
～生活習慣病を予防しよう～

がんや心臓病，脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。

食事や運動，睡眠などの生活習慣を振り返って，生活習慣を予防するためにできることを考えましょう。

生活習慣病って何？

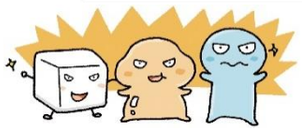
食事や運動，睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい，糖尿病や高血圧症，脂質異常症などがあげられます。



糖尿病　インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

高血圧症　血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし，放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質異常症　血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。



とりすぎ注意！ 糖分・脂質・塩分

糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。

塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

野菜を食べていますか？～野菜の力～

野菜の力

◎ナトリウムの排泄を促すカリウムが多い

⇒脳血管疾患の危険因子となる高血圧症を予防

◎エネルギーが低く，食物繊維やビタミン，ミネラルを豊富に含む

⇒肥満・糖尿病を予防

毎食野菜を食べよう

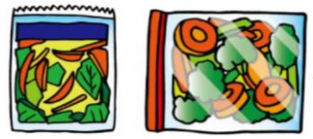
両手１杯の量が成人の１日分の量です。(350g)

★緑黄色野菜(120g)
- ピーマン　：1 個
- にんじん　：1/3 本
- ほうれん草：1 本
- かぼちゃ　：1/20 個

★その他の野菜(230g)
- キャベツ：1/8 個
- 白菜　　：1/8 個
- もやし　：1/5 袋
- 長ねぎ　：1/3 本
- 玉ねぎ　：1/6 個

野菜料理だと，１日５皿が目安です。（1 皿 70ｇ）

生の野菜をカットして冷凍してもＯＫ！

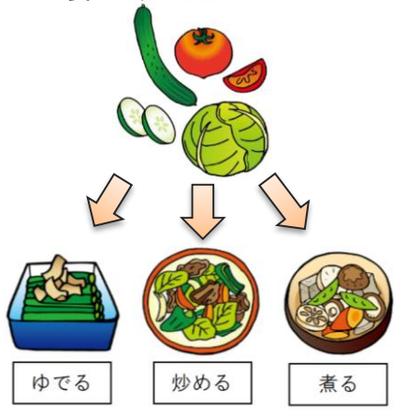


★忙しい時はカット野菜を使う
（冷凍でも生でもOK）

＜調理をひと工夫しよう＞

★加熱する

→カサが減り，生で食べよりも食べやすくなる



１年間，ご愛読ありがとうございました。

１年間，食育活動にご理解とご協力をいただき，ありがとうございました。今年度は，新型コロナウイルス感染症の拡大により，授業時間の確保や出張削減により，食育授業が実施しにくい状況にありました。また，臨時休業期間における昼食の負担増など，ご家庭においても食に対して様々なことがありました。

来年度は，より一層子供たちの健全な食生活を実践できる力を育んでいけるよう，また保護者の方々の一助となれるよう，授業の実施や引き続き食育だよりの配付等行っていきたいと思います。