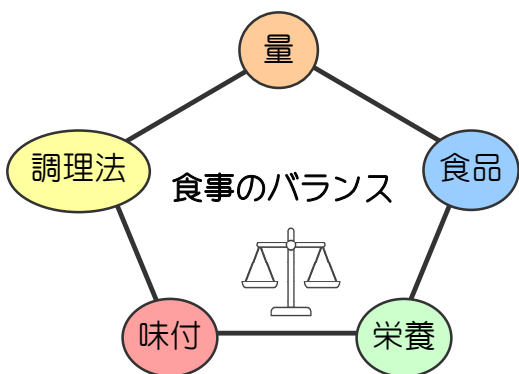




先月から各学級をまわり、食について話をした後に一緒に給食を食べています。どの学級も、給食の献立についてや好きな食べ物、その日の授業のことなど、様々な話題で盛り上がっていました。楽しく会話をしながらの会食は良いですね。ご家庭でも、家族の時間が合ったときには、その日にあった出来事などについて話しながら食卓を囲んでみてください。

「バランスの良い食事」ってどんな食事だろう？

健康によい食事の話になるとよく耳にする「バランスの良い食事」ですが、「バランスの良い食事」とは具体的にどのような食事でしょうか。今回は食事のバランスについて考えてみたいと思います。



今回あげた5つの要素の他にも、「バランスの良い食事」を構成する要素があります。しかしすべてを考慮した食事を毎食準備するのは大変です。実践できそうなものを意識することから始めましょう。

食べた量 vs. 消費した量

エネルギーの適切な量は体重の変化で推定することができます。ただし、体重変化の要因は複数あるため、エネルギー量だけが理由ではないことに注意！

- 体重増加
→ 摂取エネルギー > 消費エネルギー
- 体重減少
→ 摂取エネルギー < 消費エネルギー

様々な食品を組み合わせる

様々な食品を組み合わせると、多様な食感や彩り、旬などを楽しむことができます。

- 食感を楽しむ
- 彩りを楽しむ
- 旬を楽しむ

5大栄養素をそろえる

たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質
魚、肉、卵、豆・豆製品など	牛乳・乳製品、小魚、海藻など	野菜、果物、きのこなど	米、パン、めん、いも、砂糖など	油、バター、マヨネーズなど

↓ ↓ ↓ ↓ ↓
 主に体を作る 主に体の調子を整える 主にエネルギー源になる

基本五味の役割

- 塩 味・・・ミネラルのサイン
- 甘 味・・・エネルギー源のサイン
- 酸 味・・・腐敗のサイン
- 苦 味・・・毒物のサイン
- うま味・・・たんぱく質のサイン

調理法を意識する

炒める・揚げる等に調理法が偏ると脂質の摂取量が多くなります。

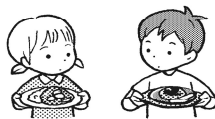
焼く、炒める、揚げる、蒸す、ゆでる、煮る、和える

避けてほしい7つのこ食
 ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

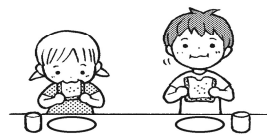
孤食 ひとりで食べる



個食 それぞれ違うものを食べる



子食 子どもだけで食べる



固食 同じものばかり食べる



小食 必要以上に食事の量を減らす



濃食 濃い味つけのものばかり食べる



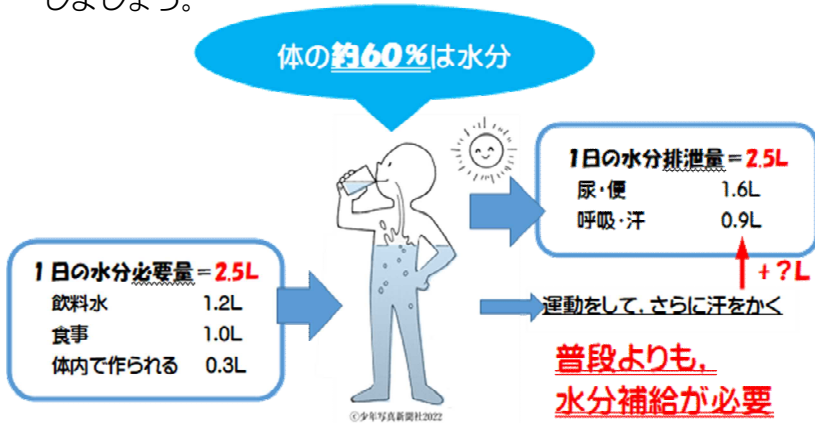
粉食 小麦粉で作られたものばかり食べる



夏に特に気を付けたい!水分補給

私たちの体は体重の約60%が水分です。

水分を2%以上失うと、体温調節する機能、運動調節機能が低下します。5%では、喉の渇きなどの脱水症状がみられ、熱中症の危険性が高まります。つまり、喉の渇きを感じる頃には脱水が進んでしまっているのです。喉が渇く前に水分を補給するようにしましょう。



水分を失うと...

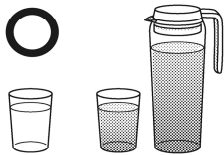
5% 失うと 脱水症状(喉の渇き、頭痛など)、熱中症 ↳ 脱水の証拠です!!

10% 失うと 筋肉のけいれん、循環不全

20% 失うと 死亡

1日に必要な水分量は個人で異なりますが、体内から排泄される水分量と同量以上の摂取が必要になります。さらに定期的に運動を行う場合は、汗から失われる水分を補うために普段以上の水分を補給する必要があります。

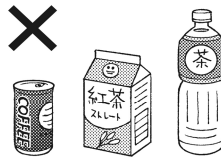
水分補給に適した飲み物



ふだんのは、水や麦茶などの塩分や糖分が含まれていない飲み物で十分です。スポーツをする時など、大量に汗をかいた場合は、汗と一緒に失った塩分と一緒に補給することができるスポーツドリンクなどを選びましょう。

カフェイン入りのものに注意

カフェインは強い利尿作用があるため、水分が体の外へ排出されやすくなります。そのため、大量に汗をかいた時はコーラやコーヒー、紅茶、緑茶などは避けましょう。



5~15℃に冷やした飲み物は、常温のものより胃から腸への通過がはやくなります。ただし冷たいものをとりすぎたり、冷たい空間にすぎたりすると消化管の動きが悪くなり、夏バテの要因になるため注意が必要です。

また食中毒予防のために毎日の洗浄や定期的なつけ置きなどで、水筒を衛生的に保ちましょう。

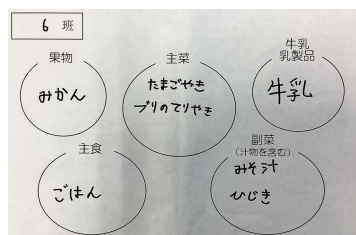
6月に学活で食についての授業を行いました。授業の様子をご紹介します。

1年生「なぜ、バランスの良い朝ごはんを
とらなければいけないのだろう？」

朝ごはんの役割やバランスの良い朝ごはんの重要性を学び、献立を考えました。

2年生「勝負メシ! ~部活で力を発揮できる『食』を~」

アスリートの食事から運動時に必要な食品群を学び、県大会に行くための朝食を考えました。



今後も、授業等の様子をこのおたよりでお伝えしたいと思います。また、学校ホームページの「食育コーナー」でも情報発信を行っていますので、ぜひ見に来てください。