



食育だより

令和6年2月
京丹後市立網野南小学校
網野学校給食センター

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜遅くまで起きているような不規則な生活、食べ過ぎ、油っぽいもの、しょっぱいもの・甘いものの食べすぎなどの日頃の生活習慣が大きく関わって起こる病気を生活習慣病といいます。みなさんがよく耳にするガン、動脈硬化症、糖尿病、高血圧症などがあげられます。日々の生活習慣を見つめなおし、改善することで予防も可能となります。

次のような食生活が生活習慣病の原因になります…思いあたることはないですか？

油っぽいもの	朝ごはんを	夕ごはんの
しょっぱいもの	食べない	ほかに
甘いもの	食べる時間が	夜おそく
食べすぎ	決まっていない	食べたりする

近年、肥満や高血圧、高コレステロールなど、生活習慣病の危険因子をいくつももっている子どもが増えているといわれ、その原因として偏った食事や不規則な生活があげられています。子どもの頃からの食習慣は、大人になってすぐ直せるわけではありません。今から次のようなことを心がけて、健康な生活が送れるようにしましょう。

その1

一度にたくさん食べず、3回の食事を規則正しくとる

その2

肥満をさけるため、お菓子や甘い飲み物をとりすぎないようにする

その3

野菜は1回の食事でどのくらいとるか知っていますか？

体に大切なビタミンをとるために、野菜、とくに緑黄色野菜を毎日食べるようにする

その4

玄米ごはんや麦ごはんなどの穀類、野菜、海藻、豆、いもなどの食物せんいをとる → コレステロールを下げる働きがあります

その5

うす味 ひかえめ

ふだんからうす味に慣れることで、食塩をとりすぎないようにする

その6

脂質、(油)のとり過ぎを避けるため、「蒸す」、「ゆでる」、「煮る」などいろいろな調理法を組み合わせる

寒い時期にも…水分補給が大切です！

春はすぐそこまで来ていますが、寒い日もまだありそうです。栄養バランスのよい食事で免疫力を高め、病気に負けない丈夫な体をつくりましょう。寒いとあまり意識することがないかもしれませんが、水分補給をこまめにしていますか？冬は空気が乾燥しているため、体内の水分が失われやすくなります。また、のどの乾燥が風邪の原因になることもあります。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のタイミング

起きた時・寝る前 食事やおやつの時

運動をする時とその前後

入浴の前後

のどが渇く前に！

冷たい飲み物だと体が冷えてしまうので、温かいお茶や白湯がおすすめです。

野菜が嫌いな人は、野菜ジュースを飲めばいいの？

「1日分の野菜」や「野菜100%」など、いろいろな野菜ジュースが出ていますね。では、その野菜ジュースさえ飲んでいれば、野菜は食べなくてよいのでしょうか？

実は、ジュースに加工される段階で、ビタミンCや食物せんいが失われてしまうことがあるため、ジュースからだけでは1日に必要なビタミン、ミネラル、食物せんいが十分にとれるとは考えないほうがよいでしょう。また、それぞれの野菜のおいしさを味わう機会も失ってしまいます。

「今日は野菜を食べる量が少なかったかな」と思うときなどに、野菜ジュースで補うというのがよいかもしれません。まずは、「食事」で野菜を食べることを基本とし、野菜ジュースはそれを「補うもの」として上手に使いましょう。

また、長期保存ができる容器に入った野菜ジュースは非常食としても役立ちます。

野菜100% 1日分の野菜!

体の中のサポーター