

10月

給食より



渋谷区立本町中学校
校長 千葉 広美
栄養教諭 榊野清美

生活習慣と食生活

学校では前期の終わり、2年A組において「生活習慣病」の予防に着眼した授業を行いました。

夏休み前に糖度計を用いて清涼飲料水の糖度を計り適度な「砂糖」の摂り方の工夫について。

9月の初めにはインスタント食品やスナック菓子を調べながら「塩」について。また、スナック菓子に含まれている油を煮出し、その量を調べました。

動物性脂肪(豚脂や牛脂を媒体)と植物性脂肪(菜種油や胡麻油を媒体)魚油を媒体とした、「あぶら」の比較や摂り方など、「砂糖」「塩」「あぶら」は体に必要でありながらも摂り過ぎの傾向になりやすいこと。

「味」には「慣れ」による習慣があり、無意識に習慣化されてしまうことなど。また、朝食やおやつ摂り方、生活リズム、運動など、生活習慣のあり方と食生活の習慣が「生活習慣病」につながる可能性があることを確認しました。

改善と予防のひとつとして

◎野菜や海藻を摂る ◎芋類ときのご類を摂る

給食では125gから130gの野菜の摂取を目標としています。1日に摂りたい野菜の量は350gです。いずれも1/3は緑黄色野菜にします。

1皿70gの野菜を1日5皿摂りましょう。朝1皿、給食で2皿分、夜2皿を摂ります。この場合も1/3は緑黄色野菜です。じゃが芋料理を1品、きのこも意識的に入れましょう。

野菜は茹でたり、煮たり工夫することで比較的簡単に摂れます。

例えば、袋入りインスタントラーメンに卵や野菜を入れるとバランスの取れた内容になります。

黒字…ラーメンだけ

斜線…卵と野菜を加えた場合



食物繊維の働き



野菜や海藻には食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」に分けられます。

不溶性食物繊維

ごぼうやさつま芋などに見られるスジのような食物繊維(セルロース・リグニン)で水に溶けないものをいいます。
⇒水分を吸収して膨らみ、腸壁についた老廃物や発ガン物質などを取り込みながら、腸を刺激して排泄を促します。

- 働き…… ● 歯ぐきを強くする。歯並びを良くする。虫歯を防ぐ。
● 満腹感を得やすくし、食べ過ぎによる肥満防止、改善をする。
● 大腸ガンの予防。
● 便秘、痔の予防や改善。

主に含む食品…野菜、芋類、麦、玄米、大豆類、きのご類



水溶性食物繊維

わかめ、昆布、果物などにみられるネバネバの食物繊維(アルギン酸・ペクチンなど)で水に溶けるものをいいます。
⇒水に溶けて水分を抱き込み、ゲル状になり、コレステロールや発ガン物質などが腸から吸収しないように防ぎます。

- 働き…… ● 血圧の上昇を防ぎ、高血圧を予防する。
● コレステロール値を下げ、動脈硬化などの予防をする。
● 満腹感を得やすくし、肥満を予防する。
● 便秘、痔の予防をする。

主に含む食品…海藻、こんにやく、熟した果物

