



食育だより



令和6年度 第6号
 柏市立南部中学校
 栄養士 阿部

朝夕の気温もだいぶ涼しくなり、秋の気配を感じるようになりました。今年の夏は、全国的に猛暑が続き、平年に比べ1.75℃も高く「史上最も暑い夏」と言われています。季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。バランスのよい食事としっかり休養をとり、体調管理を心がけましょう。

生活習慣病って何だろう？



運動不足、暴飲・暴食、睡眠不足といった生活習慣が健康にとってよくないことは、知っていると思います。このような不適切な生活習慣によって起こる心臓病や脳卒中、高血圧症、糖尿病といった病気は、かつて「成人病」と呼ばれていました。これらの病気は、若い頃からの生活習慣が原因で起こることから「生活習慣病」と総称されるようになりました。生活習慣病は、適切な生活習慣を続けることで病気のリスクが低くなり、予防することができます。

生活習慣病の特徴



生活習慣病は、「サイレントキラー」と呼ばれることもあります。1日全く運動をしなかったり、おやつをたくさん食べたからといって、すぐに生活習慣病になるわけではありません。不適切な生活を習慣化してしまうと、自覚症状がないまま病気が進行してしまいます。

食習慣と生活習慣病



食事は、生命の維持、活動の源となるだけでなく、心を豊かにし楽しみの1つです。しかし、「野菜が苦手」、「甘いもの・塩辛いものが好き」、「朝食を食べない」などの食習慣は、一度身につけてしまうと、なかなか変えることができません。

よい食習慣とは、バランスのよい食事と1日3食規則正しい時間に食事をする事です。糖分や塩分、脂質のとり過ぎには注意しましょう。

6つの基礎食品群

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物	無機質(カルシウム)が多い食べ物	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物	ビタミンCが多い食べ物	炭水化物が多い食べ物	脂質が多い食べ物
<p>魚・肉・卵・豆・豆製品</p>	<p>牛乳・乳製品・小魚・海そう</p>	<p>緑黄色野菜</p>	<p>その他の野菜・果物</p>	<p>米・パン・めん・いも・砂糖</p>	<p>油脂</p>

栄養バランスのよい食事をとるためには、左の表を参考に、いろいろな食品を食べるようにしましょう。

スポーツと食事 Q&A



Q. 練習による疲労を早く回復させる食事とは。

A. 体の疲労は、筋肉に乳酸という物質が蓄積されて起こります。疲労回復に効果的な食べ物は、たんぱく質、ビタミンB1を多く含む、豚肉、大豆製品やクエン酸を多く含む、柑橘類やお酢、梅干しなどを食事で補い、しっかり休養をとることが大切です。



Q. 試合や大会前に効果的な食事とは。

A. 試合前はスタミナがつく料理として、とんかつやステーキをイメージする方もいるかもしれませんが、揚げ物などの油を多く使う料理や脂質の多い肉料理などは、消化に時間がかかります。試合前日から脂っぽい食事は避け、炭水化物を中心にした料理を心がけましょう。



Q. 試合前の補食でや大会前に効果的な食事とは。

A. 試合1時間前には、バナナ、ゼリー飲料などの吸収が早くエネルギー源になるものをとるとよいといわれています。競技によっては、1日に何試合も行う場合もあるため、試合の合間に消化のよい食品をとるようにしましょう。

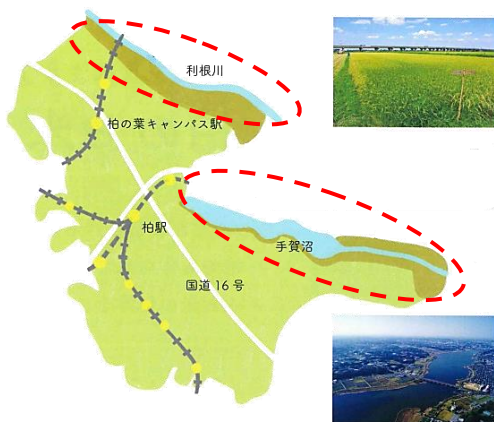
新米の季節です！



給食では、2学期から柏市産の新米を使用しています。柏市では、北側の利根川沿いと東側の手賀沼沿いに多く田んぼがあり、こしひかりやふさこがね、粒すけといった品種のお米が生産されています。

柏のお米の生産量

柏市のお米の生産量は、年間約4,800トン。一人が1年間で食べるお米の量が55kgだとすると、約87,000人分のお米を作っていることとなります。柏市の人口が約43万人なので、柏市で消費するお米の約20%を自給しているといえます。



稲の栽培に必要な「水」を田んぼに引き込むため、大きな川や沼の近くに田んぼが作られています。

手賀沼沿いの田んぼは、昔沼だったところを埋め立てて作られました。

日本型食生活を見直してみましょう

お米を主食におかずと汁物を組み合わせた食事を「一汁三菜」といい、いろいろな食品をとることができ、栄養バランスがよいです。和食は、健康長寿の源であり、世界に誇れる食文化です。日本型食生活を見直し、お米をたくさん食べましょう。

