

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



長い夏休みが終わりましたね！行事がたくさんある2学期ですが、連日続く猛暑で体力は落ちていませんか？ まだ熱中症が起こりやすい状況です。こまめな水分補給と、暑さを避けるため、帽子や日傘、通気性の良い衣服などを活用しましょう。

防災準備を行おう

9月1日は、1923年に起きた関東大地震の発生の日にちをとって「防災の日」に設定されています。災害時に自分の身を守る為に、また健康被害を防げるように防災意識を高めましょう。

持ち出し袋の中身は何を入れたらいいのかな？

防災直後に活用する持ち出し袋の中身は衣服や貴重品、ライトなどそれぞれ必要なものがあると思います。その中でも食料品・飲用水も大切な持ち出し物だと思います。食料品などは、具体的にどのようなものを入れておいたらいいでしょうか？

最低でも…

3日分の量が必要！

お腹の足しになるもの

心の安らぎになるもの

飲み物



水は飲むだけでなく
◎調理
◎歯磨きやうがい
◎トイレ
◎体を洗う(お風呂) など、様々なところで使用する為、必要量が多いです。

備蓄食を準備しよう

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで、1週間以上を要するケースも多くみられます。災害支援物資が3日以上到着しないケースもある為、最低3日間～1週間分/人の食品の家庭備蓄を行うのが望ましいといわれています。

おすすめは **ローリングストック!**

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、不足分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

★選ぶ際の POINT★

- ① 自分の好みに合ったもの
- ② 加熱しなくても食べられるもの
- ③ 保存期間が長いもの
- ④ (可能なら)栄養バランスにも注目

上の防災バッグの中身に加えて、栄養バランスの偏りや体調不良(口内炎や便秘)などを防ぐ為に、**野菜**や**果物**も常備しよう。



ビタミン・ミネラル
食物繊維を
摂取しよう

食品表示から自分の健康管理をしよう

普段食べている食べ物の食品表示には、その食品の栄養価や保存方法などたくさんの情報が書かれている事を知っていますか？健康的な食生活を送る為に、その食品表示を活用する習慣を身に付けましょう。



【表示例】

名称	調理パン
原材料名	小麦粉、砂糖、マーガリン、マヨネーズ(卵を含む)、脱脂粉乳、イースト / 調味料(アミノ酸等)
内容量	1食
賞味期限	○年○月○日
保存方法	直射日光を避け、常温で保存して下さい。
製造者	○○県△△市□□ ○○食品株式会社

栄養成分表示 (1個当たり)	
熱量	○kcal
たんぱく質	△g
脂質	□g
炭水化物	○g
食塩相当量	□g

栄養成分表示は、ほとんどの食品に表示が義務付けられています。生活習慣病の予防や、健康維持・増進に関係あるものが表示されています。

エネルギー(熱量)は体を動かしたり物事を考えたりする時の「力」で、単位は kcal です。他にも、**たんぱく質**、**脂質**、**炭水化物**、**食塩量**は必ず表示されている栄養素になります。

注意してほしい表示は、「エネルギー量」と「塩分量」

栄養成分表示の中でも、特に注意してほしいのはエネルギー量と塩分量です。成分表の見方にも注意が必要△



おやつとして下のパン3種を食べようとしてみました。夕飯に影響しないようにカロリーが一番少ないパンを食べようとしてみました。

A:メロンパン (内容量:120g)	B:あんぱん (3個入り)	C:ソフトパン (内容量:150g)
栄養成分表示 1食(120g)当たり 熱量 315kcal	栄養成分表示 1個当たり 熱量 127kcal	栄養成分表示 100g当たり 熱量 298kcal

パツと見た数字だけを見ると、Bのあんぱんがカロリーが一番低く見えます。ですが安心して1袋丸々食べてしまうと…

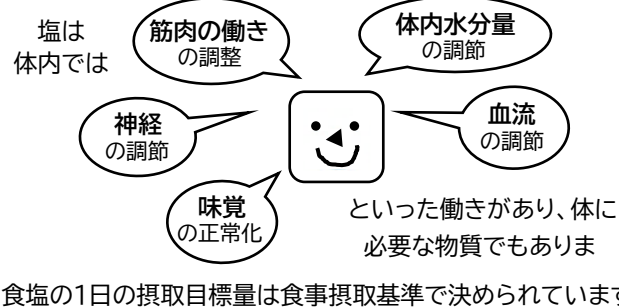
◎あんぱん1袋(3個)→127kcal×3個=381kcal

◎ソフトパン1本→298kcal×1.5倍=447kcal (1本=150gの為)

となり、メロンパンが一番低いカロリーのパンになります。

このように様々な書き方で栄養成分表示は記載されているので、見かけの数字で判断しないように、確認をきちんとしましょう。

私たちの適塩量はどれくらい？



12歳～ 男性	10歳～ 女性
7.5g未満	6.5g未満

普段の生活では、知らず知らずの内に塩分の摂取過多になっている事が多いので、適塩を意識することが大切です。

実は塩分が多い食材は？

実は、塩は塩辛い食べ物だけに使われているのではありません。食材の保存性をあげたり、食感を保たせる為など、様々な所で使われています。

加工品	ハム(1枚) 塩分量:0.7g	菓子類	ポテトチップス(1袋) 塩分量:0.5g
ウイナー(2本) 塩分量:1g		せんべい(1枚) 塩分量:0.2g	

インスタント麺などは、右のように麺とスープで塩分量を分けているものもあります。インスタント麺などを食べる機会がある時は、スープは残す

食塩相当量	4.9g
めん・かやく	2.4g
スープ	2.5g

などして塩分の摂取を控えましょう。