

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

色々な教科と絡める食育！

1学期に続き、1年の社会、3年生の理科でコラボ授業をそれぞれ行いました。今回は自分の生活習慣について考えるきっかけになる教材を扱いました。

社会×食育＝「平安時代の貴族の生活習慣」

貴族が政治の実権を握っていた平安時代ですが、貴族はどのような生活を送っていたのでしょうか？1日の生活スケジュールから、時代背景なども含めて勉強をしました。

モーニングルーティン

歯を磨いたり、お粥を食べていましたが、体を洗ったりするのは5日に1度だったそうです。

仕事

午前中で終わり、午後自由時間で蹴鞠や石投、竹馬、和歌などをしていたそうです。



食事 ご飯山盛り(=茶碗3杯)←食べ残してもOK 貢ぎ物、税金として豊富な食材が揃った食事をしており、

食事の栄養や味 < 盛り付けた時の見た目の美しさを重要視していました。(豪華な方がより力があると思われていた。)

魚は遠方からでも運びやすいよう、干物が多い→塩分多め たしなんでいたお酒→糖度35%以上

塩分や糖分の過剰摂取+運動不足も重なり…

=今でいう生活習慣病のリスク↑ (藤原道長は糖尿病だったのではないかとされています。)



着ていた十二単も重たい為、脱ぐ機会も少なく、+同じ格好で過ごす事が多く=皮膚が常に圧迫で皮膚病

病気にかかっても、自分の生活を改めるのではなく、呪いやお化けの乗り移りのせいにしていました。

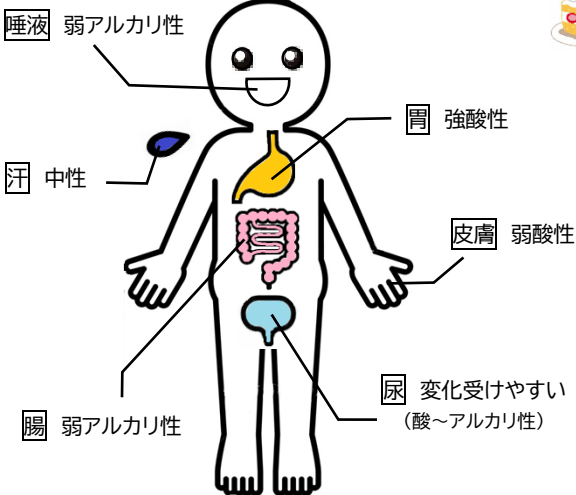


食事を含めて生活習慣は健康に直結するものであり、自分の生活を重ねてみて、行動に移さないといいませんね。

理科×食育＝「身近な酸・アルカリ反応」

自分たちの生活の中で「酸・アルカリ反応」は様々な場面で使われています。その中で、今回は体内での代謝反応や健康に、酸・アルカリ反応は関係するのかわかりました。

私たちの体には様々なpHがあります。



虫歯…口の中にある虫歯菌が、糖分をエサにして作り出した酸によって歯が溶ける病気

予防の為に
・酸を出さない為に甘いものは食べ過ぎない
・中和させる為に唾液を出すようよく噛む

体の老化…言い換えると体がサビる(=酸化する)

生きていく上では酸素は必要だが、ストレスや緊張などで必要以上に酸ができると、体が酸化する原因になります。食べ物でも酸やアルカリに傾くものがあります。どちらもバランスよく食べましょう。



野菜を毎日食べていますか？

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維がたくさん含まれています。ビタミンやミネラルは成長に欠かせない栄養素ですが、体内で作ることができないため、食事からとることが大切です。

野菜は食べるとういことがたくさん！

よく噛むようになる

よく噛むことで唾液が出て、歯の病気を防ぎ、満腹感を感じやすくします。

元気に活動できる

ご飯などの炭水化物を体内でエネルギーに変える手助けをしてくれます。

生活習慣病を防ぐ

血圧や血糖の調整をしてくれる為、様々な生活習慣病の予防につながります。



からだを丈夫にする

カルシウムやビタミンが骨や歯を作る手助けをします。

免疫力を高める

ビタミンやミネラルが体の調子を整え、風邪をひきにくくします。

お腹の調子を整える

食物繊維が腸の動きを活発にし、排便を促します。

野菜は大きくわけて2種類に分けられます

野菜は、栄養6群の中でいくと、「緑黄色野菜」と「淡色野菜」にわける事ができます。

緑黄色 ① カロテン(ビタミンA)が豊富に含まれる野菜



淡色 ② ビタミンCが豊富に含まれる野菜

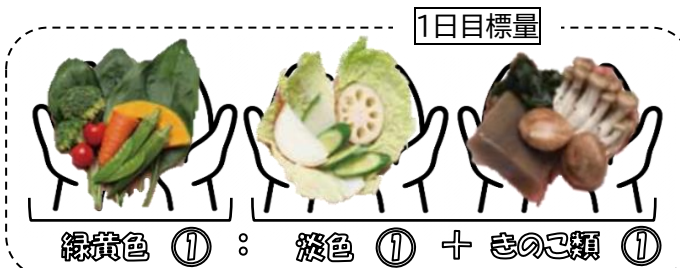


見分け方 野菜を切った時の中身の色に注目！
中身の色が濃い場合=緑黄色
薄い場合=淡色 と判断します。

皮の色に惑わされないで！
きゅうりやなすは、皮は濃い色ですが、切ってみると中身は白っぽい薄い色をしている=淡色野菜になります！

1日の摂取目標量は？

厚生労働省の「健康日本21」では、生活習慣病の予防のために、野菜を1日350g以上摂取することが目標としています。350gは具体的には…両手3杯分！言い換えると、1食両手1杯の野菜は食べてほしいです。割合は緑黄色:淡色ときのこや海藻類=1:2が理想です。



野菜は生？加熱？で食べる

野菜を食べる時は、生野菜と加熱野菜ではそれぞれで食べるメリットがあります。

生野菜 ① ビタミンCなどの加熱に弱い栄養素をそのまま摂れます。

② シャキシャキ食感を楽しめます。

加熱野菜 ① 野菜のかさが減るので、量をたくさん食べる事ができます。

② 柔らかくなるので、食べやすいです。

うまく調理方法を使い分けたりしながら、色々な種類の野菜を食べてくださいね

