

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭



今のクラスで過ごせるのもあと少しです。この1年間みんなにとってどんな1年でしたか？今年1年で学んだ事をぜひ来年の生活でも活かしましょう。春休み中も規則正しい生活を過ごすようにしましょう。

自分の食事を振り返ってみよう

中学～高校生になり、自分で食事を選ぶ事や外食をする機会が増えたと思います。自分の好きな物ばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。普段の食事を振り返ってみましょう。

「栄養バランスが良い」とは？

5大栄養素が1食の食事の中で揃っているのが、栄養バランスが良い食事と言えます。特に「ビタミン」やカルシウムや鉄などの「ミネラル」は摂取量が少なくなりがちです。野菜は1日の目標摂取量が 350gと言われている為、1食の食事では 120g程度摂取してほしいです。カルシウムは給食の牛乳1本飲む事で1日の必要量の 1/4 を摂取する事ができます。



外食する時も少しの工夫で栄養バランスが揃う？

ファストフード店



「炭水化物」と「脂質」が多く、ビタミンやカルシウムが足りません



揚げ物の量を減らしたり、スープで野菜や牛乳を摂取しましょう



の代わりにポテトM サラダ にも変えても

コンビニエンスストア



簡単に立ち寄れるコンビニ 自分の選択能力が試される…

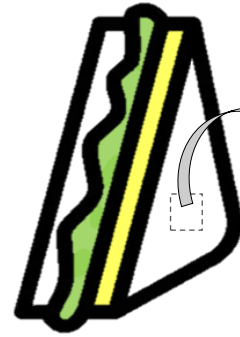


手軽に購入できるからこそ、不足しがちな「たんぱく質」や「ビタミン」などが含まれた商品を選びましょう

自分の食べたいものを食べるのも良いですが、主食・主菜・副菜が揃っているか確認するクセが付くといいと思います。日々の食事が私たちの体や健康を作ります。成長期の今こそ1回1回の食事を大切にしてくださいね。

栄養成分表示の情報も活用しよう

スーパーやコンビニなどで既製品を購入する時は、ぜひ栄養成分表示を見てみましょう。その商品の原材料や賞味・消費期限、製造場所などが記載されており、栄養価などの情報をすぐに知る事ができます。



【表示例】

名称	そうざいパン	栄養成分表示 (1個当たり)
原材料名	パン、玉子サラダ、レタスマヨネーズ、ペッパー増粘剤、着色料、香料	
内容量	1個	熱量 ○kcal
賞味期限	令和〇年△月□日	たんぱく質 △g
保存方法	直射日光を避け、常温で保存して下さい。	脂質 □g
製造者	〇〇県△△市□□	炭水化物 ○g
	〇〇食品株式会社	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。

単純な数字に惑わされないで

表示の記載している内容をよく見てください。書いてある数字の栄養成分がそのまま含まれているでしょうか？



おやつとして下のお菓子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お菓子を食べようとしてみました。

A:たい焼き (1切れ)



栄養成分表示 1切れ 当たり 熱量 260 kcal

B:プチシュー (6個入り)



栄養成分表示 1個 当たり 熱量 61 kcal

C:クッキー (内容量:150g)



栄養成分表示 100g 当たり 熱量 233 kcal

パッと見た数字だけを見ると、Bのプチシューの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…

◎プチシュー1袋(6個)→ $61\text{kcal} \times 6\text{個} = 366\text{kcal}$
◎クッキー1袋→ $233\text{kcal} \times 1.5\text{倍} = 350\text{kcal}$ (1袋=150gの為)

となり、実はたい焼きが一番低いカロリーのお菓子になります。このように栄養成分表示は様々な書き方で記載されているので、見かけの数字で判断しないように、計算をきちんとしましょう。

気軽に見る事ができるからこそ、情報を正しく活用できるようにしましょう。もちろん、栄養成分以外にも、賞味・消費期限はどの時期までに食べるべきか、製造場所はどの地域、または海外で作られたものなのか記載されています。その商品の値段だけで購入を決めるのではなく、安全性なども考えて外食でのメニューや既製品を選ぶようになりましょう。

食育 = 「…様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる」ことを指します。(食育基本法より)

食は生きることそのものであり、みんなの心身の健康を作る大切なものです。好き嫌いをせずに、色々な食材に触れる機会を作り、最終的には自分の健康を自分で管理できるようになりましょう。

教育の一環として給食でも色々な食材を使用したり、郷土料理や行事食を使用しているので自分の学びに変えてほしいです。給食や普段の生活でみなさんに関わってとても楽しかったです！1年間ありがとうございました。

