



食育だより

6月の給食目標

「よくかんで食べよう」

小美玉市立小川南中学校

炭水化物(糖質)は悪者なの？

分散登校から通常の学校生活に戻り10日が経ちました。給食はどの学年もよく食べていますが、ごはんを控える人の姿が見られます。さて、ここで質問です。

ごはんやパンに多く含まれる「炭水化物」や「糖質」は悪者なのでしょうか？ 答えは「No!!」です。

糖尿病などで食事制限の必要な人は、お医者さんの指示の下で食事を調整するのであれば問題ありませんが、成長期の「炭水化物制限食」や「糖質制限ダイエット」はお勧めできません。

炭水化物の働き

炭水化物は、体や脳が働くためのエネルギーとなる大切な栄養素です。特に主食となる穀類に多く含まれている「でんぷん」は、脂質やたんぱく質と比べて、負担なく速やかにエネルギーとなるため、ある程度の量を毎日の食事からしっかりとることが必要です。



炭水化物(糖質)は消化を経て、最終的にブドウ糖(グルコース)にまで分解されて体に吸収され、一部は肝臓にストックされてから血液中に放出されます。血液中のブドウ糖は、体の細胞のエネルギーとして使われます。

血液中に含まれるブドウ糖のことを「血糖」といいます。

朝食とらないと、血糖値が低いままとなり細胞はうまく働きません。特に脳細胞は、特殊な場合を除き、ブドウ糖しかエネルギーに利用できないため、その影響は深刻です。

インスリンには、余分な血糖を中性脂肪に変えて脂肪細胞に貯えさせる働きもあるので、砂糖のとりすぎは肥満にもつながります。

食品に含まれる栄養素は、摂取する量やタイミングによって、体にプラスに働いたり、マイナスに働いたりします。

糖類は吸収が早く、瞬間的にエネルギーになる働きがあります。余分な糖類の摂取は、血糖値を急激にあげるため、膵臓からインスリンというホルモンを出して調整しようとします。

膵臓に負担がかかると糖尿病を引き起こす原因となります。

学校給食のご飯やパン、めん^{めん}の量が1食分の目安です。朝・昼・夜、炭水化物もしっかり摂りましょう！

食べ物と健康の関係を考える

食品のリスクは、次のかけ算で表されます。

ハザード
(危険性・有害性)
×
ばく露量
(摂取量)
=
リスクの
大きさ



これさえ食べれば大丈夫!という食べ物はありません。食べる量が少なすぎれば、体は体調不良を起こします。そして、どんなに体に良いとされる食べ物も、食べすぎれば害となります。

食品は薬と違い1食の分量が全員同じように決まっているわけではないので、一人一人が自分に合った量や食べ方を考えることが大事です。成長期は特に個人差が大きいので、不足しないように考えて食べる習慣を身につけましょう。



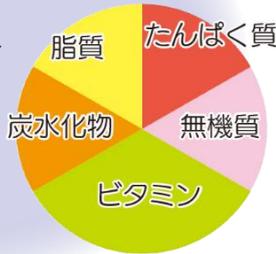
健康な食生活を維持する方法

新型コロナウイルスの感染防止には「3蜜」を避けること、せっけんでの手洗いやマスクの着用ということで、給食時間にも全員で取り組んでいるところです。それとともに気をつけたいのが「免疫力」を高め、ウイルスに対する抵抗力を維持・強化することです。

特定の栄養素や食品に頼るのではなく、いろいろな食品から栄養バランスのとれた食事をするすることで、ウイルスに打ち勝つ体力をつけましょう。

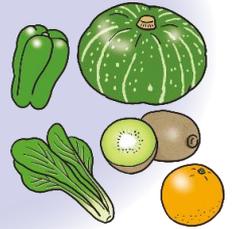
重要な栄養素をとるために さまざまな食品をとろう！

「赤・黄・緑」の3つのグループの食べ物、家庭科の五大栄養素の学びを生かして、バランスよく食べましょう。



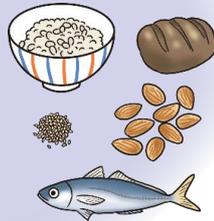
野菜やくだものを たくさん食べよう！

新鮮な野菜や果物からは、体の調子を整え、健康を維持するために必要なビタミンや無機質（ミネラル）、食物繊維などが摂れます。不足ないようにしましょう。



全粒穀物や種実類をとる。 体によい働きをする脂質も！

全粒穀物とは、玄米や胚芽米、麦ごはん、全粒小麦などです。体に良い働きをする脂質とは、不飽和脂肪酸を多く含んでいるもので、免疫システムを助けてくれます。

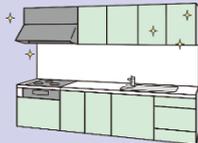


脂質、砂糖、食塩のとりすぎに 気をつけよう！

ついつい食べ過ぎてしまいがちなおいしいものには、これらがたくさん入っています。成分表示で栄養量をチェックして、摂りすぎないようにしましょう。



食品の衛生に気をつけよう！



食品衛生5つのポイントを守りましょう。

- ・ 清潔に保つ
- ・ 生鮮品と調理済み食品を分ける
- ・ しっかり火を通す
- ・ 安全な温度で保管する
- ・ 安全な水と安全な生鮮食品の使用

定期的に水を飲もう！



マスクを常時着用していると、のどの渇きを感じにくくなります。

また、水分を十分にとることは免疫システムの維持にも役立ちます。

学校にも水筒を持参して定期的に水分補給をして、熱中症を予防しましょう。

1年生の部活動も本格的に始まります。「早寝・早起き・朝ごはん」でエネルギーをチャージして登校しましょう。