9月 食育だより

9月の給食目標
「生活のリズムを整えよう」
令和４年９月１６日発行
小美玉市立小川南中学校

日中は残暑が厳しいですが，朝晩は肌寒く秋の気配が感じられるようになりました。「スポーツの秋」，「読書の秋」，「芸術の秋」と，何かに集中して取り組むには最適な季節です。秋には，おいしい食べ物もたくさん出回るため，「食欲の秋」でおいしく食事をするのもよいですね。

気をつけたい思春期の栄養

思春期は，心や体に大きな変化が訪れる時期です。この時期の栄養状態は，将来の健康的な生活のためにとても大きな意味を持ちます。今の時期から健康に気を付けて生活するように心がけましょう。

成長期に体重が増えるのは当たり前！

ダイエット情報の氾濫やメディアの影響で，やせ願望をもつ女性が低い年齢層にまで広がっています。

成長期に体重が増えるのは当たり前のことです。過度に気にしたり，誤った認識に陥ったりしないよう，正しい情報を見極めましょう。

やせすぎ，太りすぎに注意しよう！

太りすぎ，やせすぎは，がんや脳卒中などの生活習慣病のリスクを上昇させます。

食事では食べ過ぎ，量を減らしすぎないようにしましょう。

たくさん食べた日は，食後に軽く運動をすることもおすすめです。自分の適正な体重を知り，**適正体重を保ちましょう！**

カルシウム・鉄を積極的にとろう！

成長期には，**骨が大きく，太く，成長するため**，その材料となるカルシウムが不足してしまうと，将来，骨がスカスカになる「骨粗鬆症」という病気になりやすくなります。

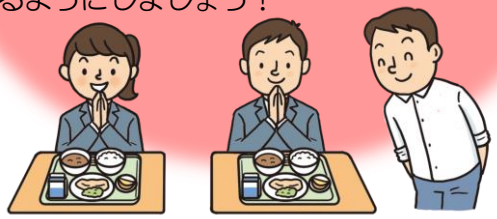
また，成長期には**体が大きくなり，血液量も増えるため**，鉄分が不足しやすくなります。「貧血」になると，倦怠感や動悸など，様々な体の不調を引き起こします。

自分に合った量を食べよう！

給食は，みなさんの成長のために必要な栄養素がとれるように計算して作られています。

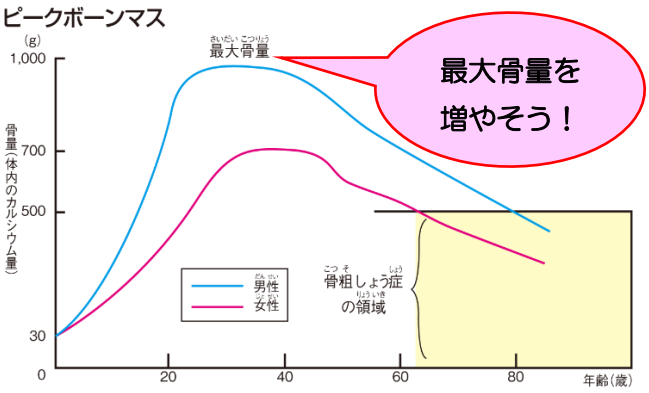
自分が食べられる量を調整することは大切ですが，必要以上に減らしすぎると，必要な栄養素がとれなくなってしまいます。

自分の将来のことも考えて，好き嫌いをしないで食べるようにしましょう！



カルシウム貯金をしよう！

健康な骨の内部は，カルシウムを含んだ繊維がびっしりと張りめぐらされています。骨の中のカルシウムなどの量（骨量）は，20 歳あたりで最大になり，後は年齢とともに減少します。20 歳を過ぎてから骨量を増やすことは難しいため，**今のうちからしっかりと“カルシウム貯金”**をしましょう！



参考資料:東京多摩老人医療センター院長 林 泰史 先生

鉄分をしっかりとって貧血予防！

日本人の 10 人に 1 人が貧血の指標である「ヘモグロビン値」が基準値を下回っているとの結果が出ています。また，ヘモグロビン値が正常でも，体内の貯蔵鉄「フェリチン」が不足している“かくれ貧血”の人も多くいると言われています。フェリチンには，**血液中の鉄分が不足しないように維持する大切な役割**があります

鉄を多く含む食品を食事に取り入れ貧血を予防しましょう！

女性は，月経によって鉄が損失してしまうため，より積極的にとることが大切です。

～「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食事のすすめ～

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」の頭文字の７品目の食材をまんべんなく取り入れることで健康的な食生活が送れるという合言葉です。ごはんを主食として，主菜，副菜をそろえた日本型食生活は，日本の風土の中で生まれた伝統的な食文化で，栄養バランスにも優れています。

食の欧米化が進んでいますが，人生１００年時代に向けて体によい食べ方について考えてみましょう。

まめ・・・・大豆や豆腐，納豆，油揚げ，高野豆腐などの大豆製品

畑の肉と呼ばれる大豆には良質のたんぱく質，ミネラル，食物繊維が豊富に含まれているため，生活習慣病の予防に効果があります。

ごま・・・・ごまやナッツなどの種実類

カルシウム，脂質，ミネラルなどが豊富です。脂質には不飽和脂肪酸が多く含まれ，血中の悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

わかめ・・・わかめや昆布，ひじき，もずくなどの海藻類

海藻類に豊富なミネラルは，新陳代謝を活発にして抵抗力を高め，若々しさを保つ働きがあります。

やさい・・・緑黄色野菜，淡色野菜，根菜類

ビタミンやミネラル，食物繊維が豊富です。
旬の野菜にはその季節に必要とされる栄養素がたっぷり含まれます。

さかな・・・魚などの魚介類

たんぱく質や鉄分，骨ごと食べられる魚にはカルシウムも含まれます。特にサンマなどの背の青い魚は血流をよくするEPA（イーピーエー）や頭の働きをよくするDHA（ディーエイチエー）が豊富です。

しいたけ・・しいたけなどのきのこ類

食物繊維が豊富です。特に給食でもよく使われる干ししいたけにはカルシウムの吸収を手助けするビタミＤが豊富に含まれています。

いも・・・・さつまいも，じゃがいも，さといもなどのいも類

いも類は糖質の多い食品ですが食物繊維も多く含まれるため，血糖値を急激に上げすぎることなく脳や体のエネルギー源になります。

「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食事で特にたくさん摂れる栄養素はこれ！

食物繊維	ビタミンやミネラル	大豆に含まれる栄養素 植物性たんぱく質	魚に含まれる栄養素 EPA（イーピーエー）・DHA（ディーエイチエー）