

新年度が始まり、2ヶ月あまりが過ぎました。新しい生活には慣れましたか？ 厚木市の児童・生徒のみなさんの食育を推進していく栄養教諭連絡会では、今年度も食育に役立つ情報を提供していきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。

今月は、学校給食喫食状況調査がありました。毎年、喫食状況調査では、野菜を使った副菜が残る傾向にあります。健康のためには野菜も含め、いろいろな食品をバランスよく食べることが大切です。そこで今回のテーマは、「バランスのよい食事と生活習慣病予防」について取り上げます。

## 【 知っていますか？生活習慣病 】

食事、運動、休養、睡眠など、生活習慣と深い関わりがある病気を「生活習慣病」といいます。「生活習慣病」は不規則な生活や運動不足、乱れた食生活などを続けていると起こりやすくなり、脳卒中や心臓病、がんなどの命に関わる病気を引き起こすこともあります。

「生活習慣病」を予防するために、食生活では規則正しくバランスよい食事を心がけ、偏食や朝食の欠食、脂質や塩分、糖分のとりすぎなどに気をつけましょう。身につけてしまった習慣を変えていくのは難しいため、普段から健康的な生活習慣を心がけるようにしましょう。

## 生活習慣病をまねきやすい食生活は？

あてはまるものにチェックをしてみましょう！

- 朝食を食べないことが多い
- のどがかわいたら清涼飲料水を飲むことが多い
- ファーストフードが好きでよく食べる
- 夕食はおなかがいっぱいになるまで食べ過ぎてしまう
- インスタントラーメンやレトルト食品が好き
- 食べるのが早い
- 毎日スナック菓子や甘いお菓子をたくさん食べる
- 煮物や野菜料理などはあまり食べない
- しょうゆやソースなどの調味料をたくさんかける
- 夜遅くまで起きていて夜食を食べることが多い



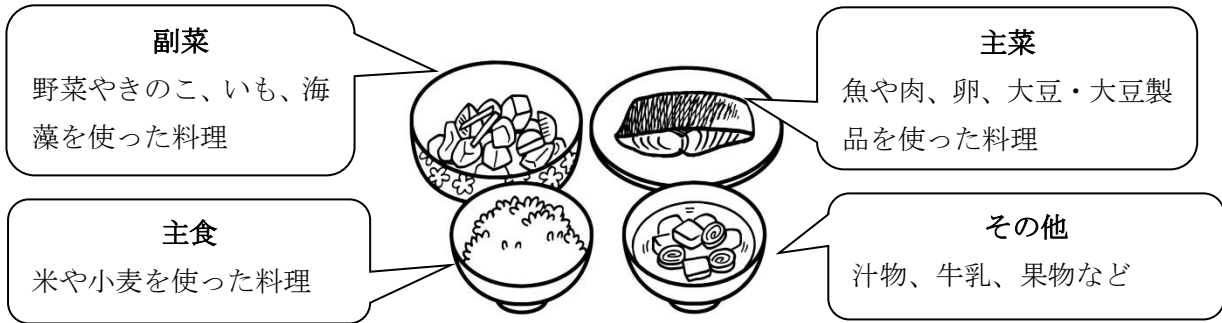
チェックが3つ以上あった人は要注意！

こうした食生活では栄養バランスがくずれ、生活習慣病をまねくことがあります。




ぜひ、生活習慣病の予防のための食生活の3つのポイントを見直してバランスのよい食事を心がけましょう。

# 【生活習慣病予防のための食生活のポイント】

## ① 主食・主菜・副菜をそろえた食事をしましょう。



## ② 塩分をはじめ、脂質や糖分のとりすぎに気をつけましょう。

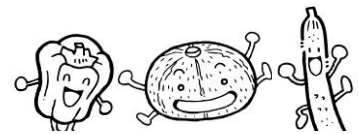
<p>インスタント食品や市販のお惣菜のから揚げ、ポテトなどは塩分が多めです。利用するときは気をつけましょう。</p> 	<p>しょうゆやソースなどの調味料をかけ過ぎないようにしましょう。</p> 	<p>スナック菓子は小分けにして、食べ過ぎないようにしましょう。</p> 
---	--	---

## ③ 野菜や果物、いも類を毎日食べましょう。

野菜や果物、いも類はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なので体にとって大切な食品です。

野菜は一日 350g 以上食べましょう。

### ～食物繊維がとれる給食の副菜レシピ～ **こんにゃくと野菜のごま煮**



#### 材料 (4人分)

- 豚肉 (こま切れ) 60g
- たけのこ水煮 60g
- にんじん 中 1/3 本 (50g)
- 干しいたけ 2枚
- こんにゃく 1/3 枚 (100g)
- さやいんげん 2～3本
- サラダ油 小さじ 1/2
- 酒 小さじ 2
- A { 砂糖 大さじ 1
- しょうゆ 小さじ 2
- ごま油 小さじ 1
- いりごま 小さじ 1

#### 作り方

- ① にんじん、たけのこ、干しいたけはいちょう切り、こんにゃくは 1.5cm の角切りにして下ゆでする。さやいんげんは 2～3cm の長さに切って塩ゆでする。
- ② なべにサラダ油を入れて肉を炒める。肉の色が変わったら野菜とこんにゃくを加えて炒め、油が回ったらAの調味料とひたひたよりやや少なめの水を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら強火にして炒り、水分を飛ばす。
- ④ 香りづけのごま油といりごまを加えて混ぜ、仕上げにゆでたさやいんげんをちらす。