

# 2月 二戸食だより

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

二戸市学校給食センター 給食だより

節分、立春を迎え暦の上では春の2月。まだまだ厳しい寒さが続きます。3学期のまとめの時期を元気に過ごすために、バランスのよい食事、適度な運動、十分な休養と睡眠をとりましょう。また、手洗い、うがいも続けていきましょう。

## いろいろな食品を組み合わせると栄養バランスアップ!

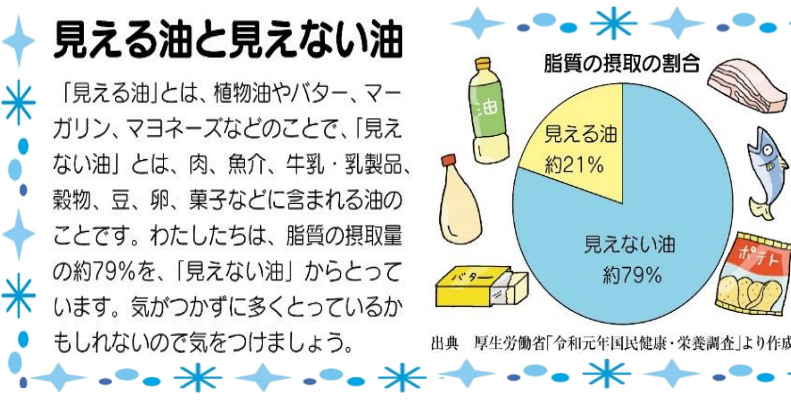
多く含まれる栄養素によって食品を6つのグループにわけたものが6つの基礎食品群です。1群はたんぱく質、2群は無機質(特にカルシウム)、3群はカロテン、4群はビタミンC、5群は炭水化物、6群は脂質を多く含みます。ここから偏りなく選ぶと栄養バランスがよくなります。

### 6つの基礎食品群

<p><b>1群</b></p> <p>主に体をつくる食品</p>	<p><b>2群</b></p> <p>主に体の調子を整える食品</p>	<p><b>3群</b></p> <p>主にエネルギーになる食品</p>	<p><b>4群</b></p>	<p><b>5群</b></p>	<p><b>6群</b></p>
-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------	------------------	------------------

### 生活習慣病ってどんな病気?

食事や運動、休養などの生活習慣に深く関係している病気のことです。糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などがあります。子どもの頃からの生活が大きく関係しているため、子どものうちから健康に良い生活習慣を心がけることが大切です。



## 減塩を意識していますか?

ナトリウムは、生命活動を維持するために必要な栄養素ですが、慢性的にとりすぎると、生活習慣病の発症や重症化の可能性があります。将来にわたって健康な生活を送るためにも、減塩を心がける必要があります。

## おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

### 1きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。

### 2調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が高まり、薄味でもおいしく食べられます。

### 3食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。

### 4カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。

### 塩分1gってどのくらい?

1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

塩分1g相当の食品例:

- ウィンナー 3本
- ソーセージ 3本
- ロースハム 2枚
- スライスチーズ 2枚
- 食パン 8枚切り 1と1/2枚
- 焼き竹輪 1/2本

※食塩相当量は、食品によっても異なります。目安としてご利用ください。