明日への食育～食育通信～

●発行日／2019.6.6 Vol. 7
●発行元／翔洋学園高等学校 家庭科・保健環境安全部発行

明日への食育～食育通信～は，生徒の健康のみならず，保護者の皆さんの健康の増進も視野に入れ，作成に努めてまいります。「食べることは，生きること」をテーマに，学校活動での「食育活動報告」や「新しい食育」の情報発信も行います。今回は「生活習慣病」と「食の脳科学」についてです。心と体の両面から健康を一緒に考えていきましょう。

現代の食生活の課題 「生活習慣病」

最近，よく耳にする**「生活習慣病」**。かつては「成人病」と呼ばれていましたが，発症時期の低年齢化や生活習慣の重要性から，「生活習慣病」と改称されました。

生活習慣病とは，その発症に**食生活**や**運動**などの生活習慣が大きく関係する病気の総称です。生活習慣病を予防・改善するためには，正しい知識を得て，正しい生活習慣を身につける意識を持つことが大切です。そこで，今回は食生活改善の視点から「減塩の工夫」「油を控える工夫」について取り上げていきたいと思います。

日本人は食塩摂りすぎ？

厚生労働省では，１日あたりの食塩摂取量の目標量を**男性 8ｇ未満，女性 7ｇ未満**としています。平均値を見ると，目標量よりも摂りすぎていることが分かります。食塩の過剰摂取は**高血圧**や**むくみ**の原因になります。

【日本人の食塩摂取量】

	平均値※	目標量
男性	10.8ｇ	8ｇ未満
女性	9.1ｇ	7ｇ未満

※平成29年度国民健康栄養調査結果

減塩の工夫

①調味料の分量はしっかりはかる

食塩に限らず，他の調味料にも塩分は含まれています。計量スプーンなどで分量をしっかりはかることで，使い過ぎを防げます。

【小さじ１杯分の重量と食塩相当量】

調味料名	重量	食塩相当量
食塩	6ｇ	6ｇ
濃口醤油	6ｇ	0.9ｇ
薄口醤油	6ｇ	1ｇ
みそ	6ｇ	0.7ｇ
ケチャップ	5ｇ	0.2ｇ
マヨネーズ	4ｇ	0.1ｇ

濃口醤油より薄口醤油の方が食塩が多く含まれています！

②だしのうまみを生かす

食材自体のうまみを生かすのはもちろん，だしを使うことで調味料の分量を抑えることができます。

③香り・辛味・酸味をプラス

食塩を含まない薬味や香辛料，酢などを用いることで，減塩しながら味をしっかり感じさせることができます。

にんにく　しょうが　しそ　パセリ　七味唐辛子　酢　レモン　等

④加工食品や練り物に注意

加工食品や練り物には食塩が多く含まれています。目に見えない食塩に気を付けましょう。

⑤減塩調味料の利用

調味料を減塩しょうゆ，減塩みそ等に置き換えることで手軽に減塩できます。

油を控える工夫

①焦げ付きにくい調理器具で

テフロン加工やフッ素加工されたフライパンなら，焦げ付きにくいため少ない油で調理できます。

②揚げる・炒めるより煮る・焼く・蒸す！

油の使用量が少ない調理法を選ぶことも有効です。揚げ物をする際は，衣を薄くすると吸油を抑えられます。

③使用する部位による違い

例）豚肉 60g の部位ごとのエネルギーを比較すると…

ヒレ（67kcal）＜脂身無もも（98kcal）＜脂身付きロース（175kcal）＜バラ（260kcal）と大きな差があります。

④食材はなるべく大きめにカット！

細かく切ると，表面積が広くなり吸油しやすくなってしまいます。大きく切ることで吸油を抑えられる他，咀嚼回数も増やすことができます。

⑤健康に良い油を選ぼう

オリーブオイルやごま油には善玉コレステロールを上げ，悪玉コレステロールを下げる作用があります。また，イワシやさばなどに含まれる魚油も生活習慣予防に効果的です。

外食やコンビニでの注意点

外食やコンビニでは味つけが濃く，食塩や油脂が多く使われている傾向があります。食品表示を確認し，食塩の多い汁物は汁を全て飲まないよう心がけましょう。

良い習慣を目指すために　～脳科学から考える～

家事や育児に追われ，気付いたら食事を摂る時間は，僅か数分．．．。そんなことはありませんか？学校給食における食事時間の短縮問題はニュースにもなっておりますが，食事における「時間」の観念は，作るも食べるも「時短」に傾きつつあるようです。そこで一つ提案が！食事に時間をかけるのは難しくても，食事に対する意識だけでも変えてみてはどうでしょう。
意識を変えるだけで，筋肉トレーニングにおいて効果が上がることがわかっています。これを食事に応用し，脳の意識から変えてみるのです。
食べる前に，食べものを観察し，想像し，自分の体の感覚を確かめる。私たちが，何気なく過ごしてしまっている食事時間に，意識をどう傾けるかのポイントを右に挙げてみました。

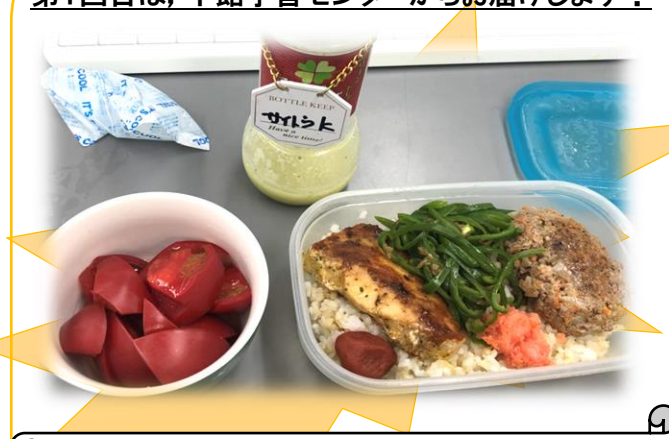
～食事改善に導く実践編～

①食べる前に，気持ちを落ち着かせる。
②視覚：目で味わう。食べ物をよく観察する。
（野菜を育ててくれた農家さんのご苦労や，命をいただく尊さを大切にする。）
③嗅覚：香りをいただく。
季節の香りを楽しむ。
④どのぐらい食べたいのか，
自分の欲求を知る。
⑤なぜ食べたいのかを，
確認する。

※　よく噛んで楽しい気持ちで食べて下さいね。

翔洋めし　～先生のお昼ご飯を紹介するコーナー～

第1回目は，下館学習センターからお届けします！



玄米 1/2 ご飯，梅，明太子，かじきソテーガーリック風味，根菜ハンバーグ，ピーマンのおひたし，フルーツトマト（グリーンドレッシング）

冨田：「美味しそう～！このお弁当のポイントはなんですか？」
斉藤：「冷蔵庫の余りものを効果的に使っています。ハンバーグには端切れの人参，れんこん，玉ねぎ，ピーマンなどを入れています！」
冨田：「野菜を混ぜ合わせることで，ヘルシーにボリューム感をＵＰできていいですね！ご飯には玄米を混ぜているんですね。」
斉藤：「整腸作用があると聞いて！あと，精米の手間を半減するために…」
冨田：「玄米には整腸作用を促す食物繊維と，糖質代謝を促すビタミンB_1がたっぷり含まれています。ミネラル類も豊富で，不足しがちな栄養を補えます。玄米ご飯に肉や魚，野菜がバランスよく組み合わされていて，栄養満点ですね！ぜひこれからも続けてください。」

※　次回は会津学習センターよりお届けいたします。

★☆★☆★☆