

食育便り NO.5

令和2年8月3日
五島市立久賀小中学校
文責：末留和恵








おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー（カロリー）のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

おやつの上手なとり方 4カ条




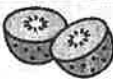



<p>1 食べ過ぎない</p> <p>食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。</p> 	<p>2 時間を決める</p> <p>ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたらず歯をみがきましょう。</p> 
<p>3 食べる量を決める</p> <p>目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。</p> 	<p>4 楽しく食べる</p> <p>家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。</p> 

食品に含まれるエネルギーなどの目安

エネルギーは、わかりやすくししやこにゆう四捨五入しています。

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
 ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal	◆10.6g	★0.3g
 フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal	◆14.8g	★1.1g
 チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal	◆11g	★1.3g
 カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal	◆7.9g	★2.8g
 ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal	◆8.5g	★0.1g
 アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal	◆6.4g	★0.2g
 コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal	◆0g	★0g

おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。

食品	エネルギー	脂質	食塩相当量
 おにぎり 1個 (100g)	●180kcal	◆0.3g	★0.5g
 焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal	◆0.2g	★0g
 蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal	◆0.2g	★0g
 キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal	◆0.1g	★0g
 バナナ 1本 (100g)	●90kcal	◆0.2g	★0g
 メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal	◆0.1g	★0g
 加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal	◆0.2g	★0.2g

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

野菜料理を+1皿食べましょう。

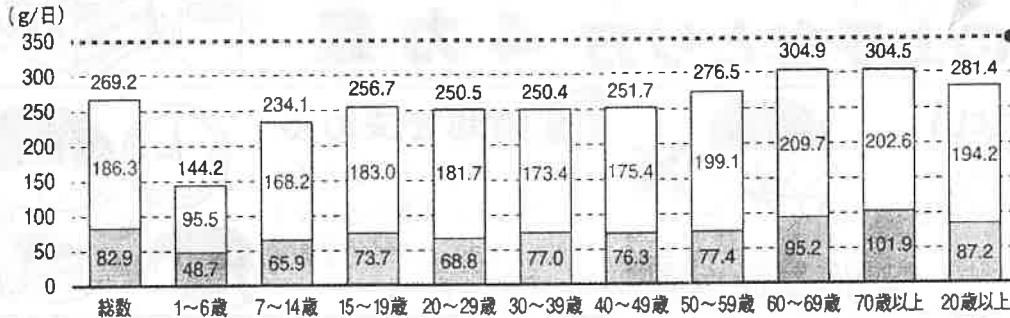
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日 350g 以上の野菜（うち緑黄色野菜 120g）をとることを目標※としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。 ※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



1日にとりたい野菜の量

350g（うち緑黄色野菜 120g）

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



□ その他の野菜
□ 緑黄色野菜

出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢或小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので+1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しだし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

ナムル風あえ物

細切りにんにく、ピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。

野菜には、こんな効果が期待できます！

肌を丈夫にする

ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれます。

便秘を予防する

食物繊維が、腸の働きを活発にし便秘を防ぎます。また、腸内環境を整え、生活習慣病予防に役立ちます。

高血圧を予防する

カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

食べ過ぎを防ぐ

低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。