

# 食ひとは人よを良くする

No.24  
2019.12.17  
北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 金森

## 冬休みを元気に過ごすために

冬休みが近づいてきました。クリスマスや年末、お正月にはいつもと違った食事をする機会が多いですね。外食の機会も増えるのではないのでしょうか。おいしいものを食べ、楽しい時間を過ごすのはよいものですが、調子に乗って食べすぎると後で痛い目にあいます。

### 野菜、果物、乳製品



油を使った料理や肉などを食べる機会が多くなり、新鮮な野菜や果物が不足しがちになります。するとビタミンやミネラル、食物せんいが不足するため、体がだるくなったり便秘などの悪影響が出やすくなります。

家ではいつもより意識して、汁物に野菜を多めに入れたり、おやつに果物や乳製品を食べたりしましょう。また外食でも野菜の多く入ったメニューを選んだり、野菜のおかずを単品で追加したり出来ればよいですが、難しい場合もあります。そんなときは、一日のほかの食事で補ってください。外食後の食事は野菜を多めにしたり、あらかじめ外食が分かっているときは前の食事で、野菜や果物、乳製品の量を調節してもよいでしょう。

### 食事は抜かずに、よくかんで

もし食べすぎてしまって、胃の調子が悪くなり食欲がなくなってしまったとき、食事を完全に抜いてしまうと、かえって胃が荒れる原因になります。1日3食にこだわらず、5・6回に分けて少量ずつ食べましょう。よくかんで食べることで、食べ物が細かくなり、だ液と混ざり合って消化しやすい状態になり、胃への負担が軽くなります。



## 見えない塩にご用心

一日にとってよい塩の量を知っていますか？料理に直接振りかけるだけでなく、調味料や加工食品などにも入っているので、知らず知らずのうちに意外とたくさんの塩をとってしまいがちです。

### 一日にとってよい 塩の量は、8g

ですが、こんな食事だと…

#### 【朝ごはん】

コンビニおにぎり2個  
=塩 2g

#### 【昼ごはん】

カップ焼きそば  
=塩 4.9g

#### 【晚ごはん】

カツ丼  
=塩 3.6g

### 一日合計 10.5g

も塩をとってしまいます。

塩の多い食事を続けていると、生活習慣病になるリスクが高まります。

インスタントや外食ばかりにならないようにする、調味料をかけ過ぎないようにする、料理をするときには味付けをうすめにするなど、自分でできる塩をとり過ぎない工夫を考えてみましょう。

