

食は人を良くする

北中学校 食育だより

2020.9
発行 栄養教諭 加藤

2学期が始まって2週間。生活のリズムはすっかり戻りましたか？

こんな人はいませんか？



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。

また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べるとういのですよ。



食物せんいで 快便・快調(腸)!

便秘の予防、腸を健康に保つ!

食物せんいが足りない、うんちがでにくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

血液ドロドロを予防してくれる!

食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体外に排出されやすくなります。そのため血中のコレステロール量を下げることがあります。

とりすぎや糖尿病を予防する!

食物せんいはおなかをいっぱいにして、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「まごはやさしい」でたっぷりとうろ!

日本伝統の食べものには食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ごはんにも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。

ま

豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質が高まります。

ご

ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。

わ

わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

このような内容の朝食にしましょう!

★パワーの素 (主食) + ★筋肉や血の素 (主菜) + ★体の調子を整える (副菜)

汁物

OK!

主食、主菜、副菜以外に、みそ汁やスープなどの飲み物をつけて理想的な食事ですよ!

こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べない人は
まずは、野菜ジュースや、ヨーグルトなど、軽いものから口に入れることをはじめましょう。

朝はパン(菓子パン)だけという人は
野菜サラダやスープ、果物を入れたヨーグルトなども食べましょう。

朝はおにぎりだけという人は
みそ汁を、具たくさんにしましょう。インスタントのみそ汁を飲む場合でも野菜をちょっと加えるだけでバランスがよくなります。

や

野菜。四季折々に旬の野菜をいただきます。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ

魚介。良質のたんぱく質源で、体や脳によいはたらきをするあぶらも豊富です。

し

しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなりますね。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。

い

いも類。意外に低カロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も多く、ヘルシーな食材です。