



いただきます。ごちそうさま！

発行：島本町立第二中学校 栄養教諭



夏休み中は長雨に見舞われましたが、その後は暑い時期がまだまだ続いています。熱中症や夏バテで食欲も無くなってきたり、夏の疲れで体調を崩しやすい時期にさしかかります。食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムを整えましょう。

感染対策を引き続き行いましょう。

新学期が始まり、早速始業式から給食が始まっています。ですが今現在、大阪府には緊急事態宣言が発令中です。今流行している新型コロナウイルスの“デルタ株”は**感染力**が従来株よりも**高い**ことが特徴です。人が密になった状態で、マスクを外して食事をする給食時間は、感染リスクが非常に高くなってしまいます。今一度、コロナ禍での給食のルールを思い出して、感染対策を行いましょ。

「もう一度ルールのおさらい！」

○給食準備前の手洗い・うがい・消毒を行いましょ。

○教室は換気をしましょ。

○給食を食べる際は、みんなで同じ方向を向いて食べましょ。

○食事でマスクを外すときは話さず、それ以外はマスクを着用しましょ。



運動パフォーマンス力を上げる食事は？

今年度も、学年別の体育大会が**9月17日**に実施予定です。無事に実施ができるといいのですが、けがなどせず元気に体育大会に参加できるよう、**食事**の面から体力のサポートをしたいと思えます。下におすすめの栄養・食べ物をまとめました。

①タンパク質

肉・魚・牛乳・大豆などに含まれる栄養素です。**筋肉**など**体の主成分**になるので、運動後に積極的に摂取してください。



③クエン酸

レモンや梅干し、お酢などに含まれる酸っぱい成分です。体を動かした後の**疲れ回復**に欠かさない成分です。



②ビタミンB1

豚肉や納豆に含まれる栄養素です。**炭水化物**から体を動かす**エネルギー**を作る際にとても必要な栄養素です。



④鉄

レバー、ひじき、あさりなどに含まれる栄養素です。体内の**酸素**を運ぶ際に必要で、**運動**を行う際には必要量が増えます。



わくわくクッキング動画を作成しました！

本来であれば、夏休みの期間に、給食の献立の理解をしてもらうと同時に食事を作る楽しさを体験する食育の推進の為に、学校給食わくわくクッキングを実施していました。ですが、新型コロナウイルスの影響で、この2年間は調理実習が出来ていません。そこで、町内の栄養教諭で、調理実習動画を作成しました。今回は「**夏野菜カレー**」と「**大豆とキャベツのサラダ**」の作り方を紹介しています。カレーは、既製のルーは使わず、様々な調味料で味付けをし、米粉でとろみをつけています。また、興味がある人は、ぜひ動画を見て、お家で給食の献立を作ってみてください！

動画 URL : <https://youtu.be/OfAbRLXzCJY>



適塩生活、始めましょう。

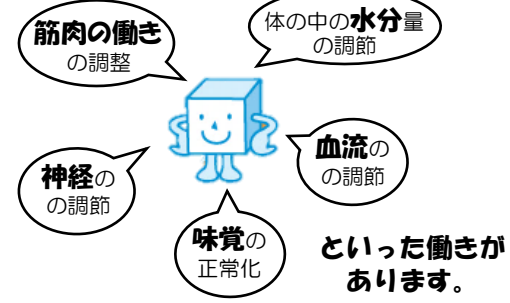
健康にまつわる話でよく出てくるのが「**塩**」です。暑いときは多めにとるようにすすめられますが、普段の生活では「**減塩**」が体に良いと言われます。一体どのくらいの量を摂取するのがいいのでしょうか？



体内での「塩」の役割は？

人の身体の中には、常に一定の割合で塩分が含まれており、生命に直結する大切な働きをしています。また、塩は体内の色々なシステムの働きを守り、維持してくれます。

例えば



といった働きがあります。

適塩量はどれくらい？

それでは、実際に私達の**適塩量**はどれくらいなのでしょう？1日の摂取目標量が、食事摂取基準で決められています。



私達の普段の食事で塩分が**不足**する事はほとんどありません。知らず知らずの内に、**塩分の摂取過多**になっている事が多いので、普段から適塩を意識することが大切です。

食塩量が書いていない時は？

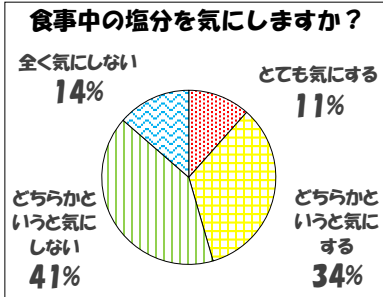
加工品や冷凍食品などで、栄養成分表示を見ると、カロリーなどと一緒に塩分量を書いていることが多いです。ですが、中には、食塩相当量の記載がない場合もあります。その時は、Na(ナトリウム)相当量を見てみましょう。Na 相当量から、食塩量を求める式はこうです。

$$\text{食塩量 (g)} = \text{Na 量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

栄養成分表示 100g		例えば、
エネルギー	137kcal	左のような 栄養表示 があるとすると、
たんぱく質	7.3g	塩分 の記載がありませんが、 ナトリウム量 から、 塩分量 がわかります。
脂質	3.2g	この場合は、
炭水化物	19.8g	$774(\text{ナトリウム量}) \times 2.54 \div 1000$
ナトリウム	774mg	$= 1.97g$ が塩分量になります。

塩の食べ過ぎは禁物！

ですが、塩の食べ過ぎは様々な病気を招きます。**血圧**があがり、血管を傷めて、**心筋梗塞**や**脳梗塞**を起こす可能性が高くなります。また塩分を体外に排出してくれる**腎臓**や、食べ物の消化をする**胃**にも負担がかかり、**ガン**などになる原因になります。食生活アンケートでは、2中生の**約6割**の人が食事の塩分を気にしていない事がわかりました。これを機に、塩との付き合いについて考えてみましょう。



気をつけて！意外に塩が多い食材・料理

実は、塩は塩辛い食べ物だけに使われているのではありません。食材の保存性をあげたり、食感を保たせる為など、様々な所で使われています。例えば…



また、普段食べる食材にも、知らず知らずの内に塩が使われていることがあります。



1つ1つの塩分量が少なくても、それが積もっていくと、結果的に1日の塩分の目標量を優に超えてきます。外食などは、基本的に濃い味付けのものが多いので、気をつけながら食事を楽しみましょう。

