

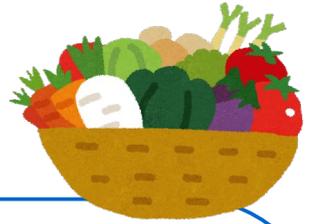


給食だより 9月

長い夏休みが終わり、2学期がはじまりました。規則正しい生活は送れましたか？長い休みは生活リズムが崩れやすく、学校がはじまっても体がなかなか馴染めずに体調を悪くしてしまうこともあります。まだ気温の高い日も続きそうです。自分の体調には敏感になって気を付けて過ごしましょう。

○「とくしま野菜週間」を知ろう！

8月31日は語呂合わせで「野菜の日」とされています。その日を含む一週間を徳島では、「とくしま野菜週間」として県民に野菜を食べてもらおうという普及活動期間となっています。



□野菜はどれくらい食べるといいの？

→1日350g食べると良いとされています。

平成28年度の徳島の県民健康栄養調査の結果より男性317g、女性315gを1日に食べていることが分かり、目標値である350gまであと少しになっています。

□350gの野菜って大体どれくらい？

→小鉢1個分が大体50gとされていて、小鉢7つ分で350gになります。

できるだけ野菜を食べようと思っても、野菜のみの料理をたくさん食べることは難しいです。メインの料理や汁物などに野菜を加えることはできないか、工夫をして食べることが大切です。

□なぜ野菜を食べないといけないの？

→野菜の主な栄養素は、ビタミン・ミネラル・食物繊維の3つです。これらは、人の体に備わっている色々な調節機能には欠かせない栄養素です。

例えば、炭水化物を代謝する時にはビタミンB1、タンパク質を代謝する時にはビタミンB6、脂質を代謝する時にはビタミンB2が助け役となります。また、多くの野菜に含まれるミネラル成分であるカリウムは余計な塩分を外に出して体液のバランスを保つ役割があります。このように、1つ1つの栄養素がそれぞれ違う役割を担っているため、どれかが欠けるとどこかの働きが鈍くなってしまいます。



○9月20日は敬老の日

敬老の日は、長年社会のために働いてきたお年寄りを敬い、長寿を祝う日です。日本は世界トップクラスの長寿国で、女性の平均寿命は87.74歳、男性は81.64歳で男女共に9年連続で寿命が延びていて、女性の平均寿命は14年ぶりに世界で1位になったそうです。

健康で長生きするための食生活として、昔から日本人がよく食べていた「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」の食材が長寿に繋がっているとされています。

ま	まめ(豆類・豆加工品)	生活習慣病予防
ご	ごま(種実類)	コレステロールダウン
は(わ)	わかめ(海藻類)	老化予防
や	やさい(野菜類)	皮膚や粘膜の抵抗力を強くする
さ	さかな(魚介類)	疲労回復
し	しいたけ(きのこ類)	骨を丈夫にする
い	いも(いも類)	美容効果

