



給食だより 9月

まだまだ暑い日が続いているので、体調をくずさないように水分補給はもちろん3食しっかり食べましょう。また、夜更かしをしてしまって寝不足では体調を崩す要因となるので、夜は早く寝て睡眠時間をしっかりと確保しましょう。

○間食について考えよう！

間食とは、食事と食事の間にとる補助的なものを指しています。必ずしもとる必要はありませんが、生活に楽しさや豊かさをもたらしてくれます。また、食事だけでは足りない栄養素を補う役割も持っています。間食をとる時には、食事に影響がでない量にしましょう。

間食の内容を考えずに食べていると、糖分・塩分・脂質などを過剰にとりすぎて、生活習慣病や虫歯などの原因になってしまいます。自分の体にとって、適切な食べ方をしているか見直してみましょう。

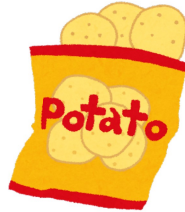
・1日で食べてもよいとされている量ってどれぐらい？

間食は、1日で約200kcalとされています。これが、どれぐらいかと言うと、

ショートケーキ
約2分の1個



ポテトチップス
約2分の1袋



板チョコレート
約2分の1枚



アイスクリーム
約2分の1個



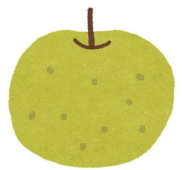
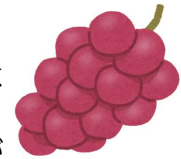
タピオカミルクティー
約1杯



また、コロナで家で過ごすことが多くなり、ストレスから濃い味のお菓子が人気だそうです。そのせいか、体重の増える人も多くなり「コロナ太り」に繋がっているようです。

間食には、お菓子を食べるだけでなく果物も取り入れてみましょう。果物はカロリーも少なく、ビタミンCや食物繊維、カリウムなどの栄養が豊富です。美容や健康、塩分の排出などを助けてくれます。種類によって栄養価の特徴が違うので、色々な果物をとることも大切です。旬の果物を取り入れるのも良いですね。ちなみに、ブドウ100g(約10粒)で59kcal、なし100g(約3分の1)で43kcalです。

9月の旬の果物



○9月21日は敬老の日

敬老の日は、長年社会のためにはたらいてきたお年寄りを敬い、長寿を祝う日です。厚生労働省が把握する50の国や地域の平均寿命を比較すると、女性は香港に次いで2位、男性は香港・スイスに次いで3位と、日本は長寿国です。

健康で長生きするための食生活として、「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」の食材を食べるのがよいといわれています。



| | | |
|------|-------------|----------------|
| 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 |