

9月食育だより



あんな姫
千曲市イメージキャラクター



今月の目標

規則正しい食事をしよう

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食 (ごはん・パンなど) 	主菜 (卵・肉・魚・大豆製品など) 	副菜 (野菜・きのこ・海藻・いも類など) 	果物
牛乳・乳製品 			

何かに忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくとうちが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

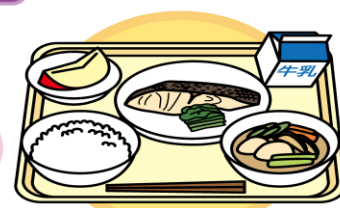
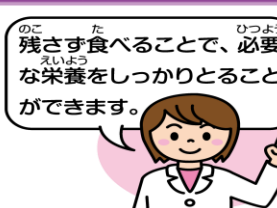


毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守るにつながります。



いろいろな食品を「バランス」よくとりましょう

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい「カルシウム」

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品	干しえび	小松菜	ごま

ビタミンDは、サケ、イワシ、サンマといった魚に
おいしい魚や、干ししいたけなど、毎日干ししたきのこ類に多く含まれます。



長野県での取り組み【信州ACEプロジェクト】

信州ACEプロジェクトとは、長野県で取り組んでいる健康づくり県民運動の名称です。ACEは、「Action」（体を動かす）、「Check」（健診を受ける）、「Eat」（健康に食べる）の頭文字を合わせたもので、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す思いがこめられています。



【9割の人が塩分摂りすぎ、働き盛り世代の野菜不足が心配】

減塩により、将来の高血圧を予防できます。また、野菜を多く摂ることで、高血圧や肥満、糖尿病、がん予防にもつながります。調味料の使い方を工夫した食事や、野菜を使った料理を楽しむとともに、外食などの際には塩分表示を確認しましょう。

Eat

減らそう塩分
増やそう野菜

減塩

「9のコツ」

【選ぶとき】

- 加工食品は、塩分量に気をつける
- 減塩調味料、食品を上手に利用
- 外食や弁当は、表示で塩分量を確認



【作るとき】

- 旬の新鮮素材で、素材の味を生かす
- だし、酸味、香味でうす味でもおいしく
- 汁ものは具だくさんに

