

食育だより

下野市立南河内中学校 令和元年10月号

☆10月はとちぎ食育推進月間です☆

県民一人一人が健全な食生活を実践し、身近な食育の取組を行うため呼びかけています。

今年の重点テーマは「野菜・果物を食べよう！」です。去年に引き続き野菜の摂取が不足しているのが現状です。

また、果物も食べられていないようです。朝の果物は金、昼は銀、夜は銅というヨーロッパのことわざを聞いたことがありますか？朝、果物で代謝を上げ、元気に一日を過ごせると言われています。

☆果物の効果

- ・体に必要なビタミンやカリウムなどの栄養素が含まれている
- ・生のまま食べられるため、栄養素を丸ごと体に取り込める
- ・抗酸化作用でがんや動脈硬化・老化などの予防に効果がある

ビタミン

体の機能を正常に保つために必要です。

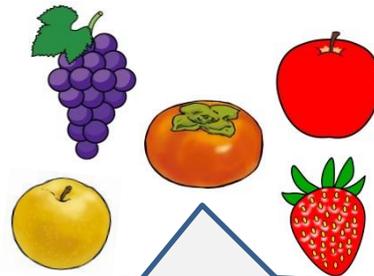
果物のビタミンはビタミンCが多いです。

ビタミンC

- ・皮膚の調子を整える
- ・抗酸化作用で生活習慣病の予防に効果がある
- ・ストレスを和らげる
- ・かぜ予防 などの働きがあります

カリウム

血圧を上昇させるナトリウムを排出する作用があります。



食物繊維

整腸作用があり、コレステロールや脂質の吸収を阻害する働きがあります。

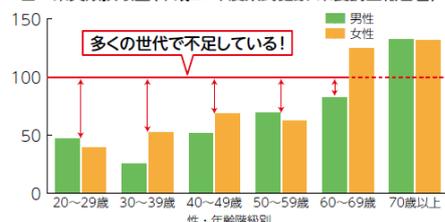
とちぎ食育推進月間の果物摂取の目標は1日100gです。まずは、ステップ1の段階として設定してあります。

目安：いちご5～6粒・なし1/2個・ぶどう1/2房さ・りんご1/3個・柿3/4個・バナナ1本

年代や生活活動量によって、摂取量も変わりますが、通常は150～200gです

特に特定の果物を食べるというのではなく、旬の物を上手に取り入れましょう。どの食品もそうですが、健康にいいと聞くとそればかり食べがちなので、自分にあった量を継続的に取り入れるようにしましょう。

図 果実類摂取量(平成28年度県民健康・栄養調査報告書)



食品ロス削減 自分でできることを考えてみよう！

10月より食品ロス削減推進法が施行されました。

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



☆似ているけれど全然違う 消費期限と賞味期限

家庭科の授業で習いましたが、間違っって覚えている人はいませんか？

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で行われた方法により保存した場合の期限です。

☆すぐにできる食品ロスを減らす方法 残さず食べよう



食べられるのに捨てられる食品ロス。好き嫌いを減らす、ダイエットなど量を減らすのではなく適正に食べることにより食品ロスがなくなります。

レストランなどの外食では、注文時に料理のボリュームを確認し、食べきれないと思ったら「少なめにできますか」とお願いしてみましょう。また、食べ放題やビュッフェなどでは、自分で食べきれる量を盛りつけるようにします。1人ひとりができることをしましょう。