

11月21日(水)

いわぬま食育ウィークの掲示物を見つけました。宮城の食育月間にあわせて実施しているものです。塩分の取り過ぎ注意や食物繊維の大切さなど分かりやすくまとめてありました。西中の栄養教諭さんと実習生が協力して作成したものです。

### いわぬま食育ウィーク

健康について考えよう

11月の宮城県食育月間に合わせて、若沼市でも実施しています。若沼市の保育園や小学校では給食の食育レタの配布、食事指導などを実施します。みんなで一緒に食と健康について考えてみましょう。

#### ○おやぎの健康問題○

食塩摂取量が多い  
 全国平均 男性10.3g 女性9.2g  
 宮城県 男性11.9g 女性9.4g  
 若沼市 男性13.4g 女性10.0g

歩かない人が多い  
 全国平均 男性7,779歩 女性6,778歩  
 宮城県 男性6,802歩 女性6,354歩  
 若沼市 401歩 31歩

出典:平成24年国民健康栄養調査

#### メタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合

1位	沖縄	32.1%
2位	福島	29.6%
3位	宮城	29.3%

全国ワースト3位

#### 宮城県は子どもの脂満者も多い (10歳以上)

子どもの脂満者(脂満度20%以上)の割合  
 小学生(5年生) 全国9.1% → 若沼市11.0%  
 中学生(2年生) 全国8.4% → 若沼市9.4%

宮城県民は全国でもメタボリックシンドロームの該当者・予備群が多く、子どもの脂満者も多いことが分かっています。毎日の食事や生活を見直し、健康について考えてみましょう。

#### よくかんで、たくさん食べてください

なぜたくさんかむと良いの？  
 ① 満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ。脂肪も減る。  
 ② 食べ残を防ぐことで、塩分摂取量も減る。  
 ③ 噛む回数が多いと歯が丈夫になり、むし歯になりにくい！

★前立表には、かみかたのあるメニューがマークがついています。よくかんで、楽しく食事をしましょう！

#### 体育の時間は全力で体を動かそう

運動部に入っている生徒の皆さんは普段運動をすることが多いですが、文化部の生徒もたくさんいます。運動が苦手な方も、意欲を出して体育の授業から体をいばい動かしてみましょう。気持ちがあふれれば心が晴れやめになるかも...  
 また、掃除や洗濯などの家事も立派な運動になります。家族に任せるだけでなく、積極的に家の仕事をしましょう。

#### 十ベジタブル・ファースト!!

食事の時は、食物せんいが豊富な野菜から食べましょう。血糖値の上昇を防ぐので、健康的な食べ方です。

#### 十濃い味つけに注意!!

塩分が多い食事は高血圧や胃がん、食べ過ぎにつながります。薄い味つけも「だし」を使うと美味しく食べられます。味つけにも気を配ってきましょう。

### 大麦とわかめについて

#### 大麦

主に使われる形... 大麥

用途... 押麦、麦茶

日本で広く親しまれている「麦ごはん」。この麦は押麦が使われています。この押麦に注目してみました。実際の押麦には、押麦に入っている2種類の食物繊維

1. 水溶性食物繊維の役割
  - ・血糖値が上がりにくくなる。
  - ・便秘になりにくくなる。
2. 不溶性食物繊維の役割
  - ・排便をしやすい働き。
  - ・不要な食物成分を便として排泄。

小麦の食物繊維は、小麦の胚乳と胚乳の間に存在する。胚乳は「アルファンシム」といいます。食物繊維は胚乳の皮の部分で、胚乳の皮は「ベータンシム」といいます。小麦は2粒とわかめ(50g) 1日の食物繊維不足を解消!! (例)わかめとさやりの酢の物

#### わかめ

① 葉  
 小犬たちが食べやすいようにわかめを切ります。

② 中芯  
 たくさんわかめを食べてください。

③ 月包子菜(わかめ)