

こんにちは。栄養教諭の〇〇です。

今日は、〇年 〇〇さんの食事についてアドバイスします。

〇〇さんは、中学校に向けて筋肉を鍛え、強い筋肉を支える丈夫な骨を作らなければなりません。このグラフを見てください。骨作りは10歳から20歳までで、それ以降は成長が止まり、45歳からは骨からカルシウムが減ってしまいます。丈夫な骨を作るには、カルシウムを多く含む食品をとることや、太陽にあたって運動すること、カップラーメンやポテトチップス、甘いお菓子やジュースの飲み過ぎで、骨からカルシウムが出て行ってしまうなど、おやつを取り方が大きく関係していきます。お金をかけて、子どもの体を悪くしてしまうことのないように気をつけてほしいです。おやつの食べ過ぎを防ぐには、なんといっても栄養バランスのとれた三度の食事をしっかり食べさせることです。

食事の量は、年齢によって決まっています。おいしいからといってどんどん与えてしまうことは子どもにとってマイナスです。適量を20分かけて、ゆっくり味わって食べる習慣を身に付けさせてください。

忙しい毎日ですが、大切な子どもと食事をする時間は一生のうちのわずかです。

タイマーをセットし、毎食20分かけて会話を楽しみながら食べましょう。毎日の積み重ねが、子どもたちの健康な体を作っていきます。

子どもの体は、食べ物を食べて作りかえられていきます。今だけでなく、生涯にわたって健康な体でいられるように、三度の食事やおやつを吟味してください。

おススメは和食です。ごはんを中心とした一汁二菜（主菜・副菜）は、洋食や中華料理より低カロリーです。パンは消化吸収がよく早くエネルギーに変わるため、インシュリンがたくさん出て太りやすいです。揚げ物より煮物、蒸し物、焼き物だとさらにカロリーは減ります。主菜は、肉より魚がいいです。魚の油は中性脂肪や悪玉コレステロールを減らします。実際、魚を食べる習慣がある人で、ウエストが3cm減ったという報告があります。また、マグロやカツオなど赤身の魚を食べると、満腹中枢が活性化され、食べ過ぎを防いだり、脂肪を分解し内臓脂肪を減少させたりします。

また、カキ、ほたて、たこ、カツオやブリの血合い、イカなどタウリンを多く含む食品を食べると、コレステロールを下げたり、脂肪を燃やしたりする働きがあります。

これは今日の給食です。主食、汁物、主菜、副菜がそろって栄養バランスがとれます。また、量はどうでしょうか。（保護者から聞く）

主食のごはん200g、このくらいです。1日に必要な野菜の量は350gです。（フードモデル提示）どれも地元でとれるものばかりです。

子どもを元気にする合言葉は『さ・わ・や・か・ダイエット』です。

さは魚、わは和食、やは野菜、かは海藻、だはだし、大豆製品です。1日の食事で必ず使いましょう。お母さんが仕事をされている場合は、おばあさんや子どもたちにも協力してもらおうことが大切です。

食生活のポイント

親子で実践。

- 1 20分かけて、よくかんでゆっくり食べましょう。
- 2 主食・汁もの・主菜・副菜をそろえた食事を用意しましょう。
- 3 合言葉は、『さ・わ・や・か・ダイエット』

副菜 野菜、海藻、こんにゃくなどの食物繊維が血中の脂質を下げる効果があります。

※ 1日に食べてほしい野菜の量は、300g
緑黄色野菜100g、淡黄色野菜は200g

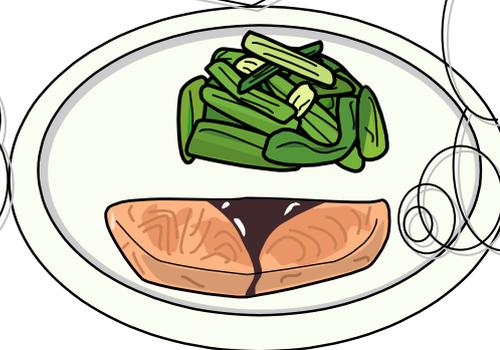
※ 汁ものと副菜に分けて使いましょう。

主菜

肉や卵に偏らず、魚や大豆製品を使った料理も取り入れること。特に、魚介類はおすすめです。魚の脂肪は中性脂肪を減少させ、タウリンは脂肪を燃やす働きがあります。

主食

普段のごはんに、押し麦を混ぜると手軽に食物繊維を増やせます。



味噌汁は煮干しでだしをとるか、削り粉を使いましょう。和風だしは使いません。薄味に慣れてきます。

【タウリンを多く含む食べ物】

カキ、ホタテ、タコ、カツオやブリの血合の部分、イカなど

4 間食は、お菓子でなく「軽食」

間食は、食事バランスガイドのこまを回すひもの部分で150~200kcalです。

昔ながらのおやつ（ふかしもち、おにぎり）や果物はエネルギーが低いわりに食べごたえがあり、食物繊維も豊富です。

乳製品の牛乳やヨーグルトは低脂肪がおすすめです。



こまを回すひものは、太すぎても長すぎてもうまく回りません。カロリーはしっかりチェックしましょう。

5 飲み物は水や麦茶など、無糖のものにしましょう。