

食育だより 2月号

横中は
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

2月4日は「立春」でした。暦の上ではもう春になりますが、まだまだ寒い日が続く、雪の予報もちょうど出ている昨今です。しっかり食べてよく眠って、コロナ感染・風邪ひきに気を付けて、寒さに負けず元気に過ごしましょう。食べ過ぎには注意して、適度な運動を心掛けましょう。



がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。

食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

脂質・糖分・塩分のとりすぎに気をつけよう！

脂質

揚げ物はもちろん、ドレッシングやマヨネーズも脂質がたっぷり！ 少量の脂質のとりすぎになります。

糖分

菓子や清涼飲料は量を決めて。カロリーオフと表示されていても、糖分は含まれています。

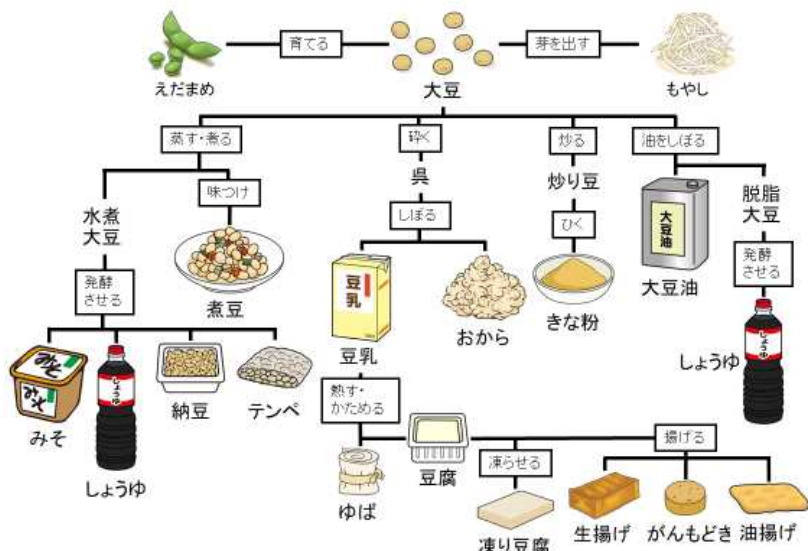
塩分

めん類の汁は残すようにします。スナック菓子は量を決めて食べて、塩分をとりすぎない工夫をしましょう。

©少年写真新聞社2020

大豆について

2月3日の節分には「福豆」を給食に出し、2月10日の初午の日には「しもつかれ」を出したので、もちろんしもつかれには大豆が入っていました。大豆にはたんぱく質・脂質・ビタミンB1やビタミンE・鉄など、体に必要な栄養素・食物繊維もしっかりと含まれています。そして大豆からは、しょうゆ・みそ・納豆・豆腐など15種類以上の食品が作られています。なくてはならない食材と言えます。



初午メニュー



お赤飯

しもつかれ

豚肉のみそ漬け焼き

なんと、15種類以上の食品に変身する大豆。和食をつくるのには欠かせない調味料などの素になっています。