

健康の源新聞

発行日 令和5年11月2日
 発行所 出雲三中 1年3組山下主倫

島根県食育キョード
 おいいたのしい
 ためになる

ぼくは、9月7日総合授業での「健康食講座」で、平田給食センターの栄養士のむらさき先生に、「健康と食について、さまざまな話を聞かせていただきました。骨の成長について初めから知ったこともたくさんあったので、良い経験となりました。ぼくが一番心に残ったのは、平田給食センターでは給食の献立を作る時、栄養価計算をしたり、季節にあった食材をとり入れたりして、ぼくたちの健康に気を遣っている、いやりにあふれたメニューであることと健康との関係性を考えていきます。

実は、赤ちゃんがNO.1

皆さんは人間が一番成長する時期はいつ頃だと思えますか。それは、0才から1才です。体の大きさが一年間で約3倍も成長するそうなんです。僕から見れば小さな赤ちゃんが短期間でそんなに大きくなるなんて、驚きです。次に成長するピークは、10才から14才の間で、ちょうど今の僕たちと同じ中学生です。その時期になると骨密度が増え、人生の中で一番骨密度が高い時期だそうです。ちなみに骨密度は、20才ごろまで増えるそうですが、その年を超えて



骨密度とは、骨の中にカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがどの位詰まっているかを数値化したもの。



「総合授業」風景

骨密度を上げる方法!

1. 食事による改善

●カルシウム、ビタミンD、ビタミンKを食事から摂取する。

成分	効果	多く含まれる食べ物
カルシウム	骨の構成	乳製品、小魚、大豆製品、干しエビ
ビタミンD	カルシウムの吸収を助ける	サケ、ウナギ、サンマ、カイシタケ、卵
ビタミンK	骨にカルシウムが取り込まれるのを促進する	ほうれん草、小松菜、ニラ、アロココーなど

他にも、スナック菓子やイモ類、加工食品は、塩分が多いため、骨密度を下げる原因になります。注意!

2. 運動による改善

●骨の強化に、適度な負荷がかかせません。これにより細胞が活性化し、より強くなろうとします。

例：その場での片足歩行、つま先立ち、ゆるいスクワットなど

●カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、紫外線を浴びることで生成されます。無理のない範囲での日光浴も重要です。

Q カロリー(熱量)の求め方?

栄養価計算によって求めます。
 (例) 100gあたりエネルギーが21のアスパラを90g使用した場合。
 $21 \div 100 \times 90 = 18.9 \text{ cal (カロリー)}$
 バランスのよい献立を作る際、使用されます。

食事でつくる健康体



地元食材
 米、牛乳、油あげ、小松菜、ねぎ

9月20日給食

きつねうどん、おにぎり、牛乳、から揚げ、野菜アスパラ

総カロリー 769cal
 一食当たり 353円

- ### 給食から学ぶ 献立のポイント
- その1 栄養 バランスを考える。
 - その2 季節、旬の食材を使う。
 - その3 たくさんの人が好む味付けや調味料を心がける。
 - その4 価格は、一定の予算内でおさめる。
 - その5 地産地消!! 地元に対してとれた農林水産物を売り消費することで、親しむ心を養う。



まごわやさしい
 何のことだろう?

編集後記

新聞作成の今、今まで好きだったインスタグラムやSNSの食べ物は、体に良くないので、かえたいと思います。そして今後、給食に対して感謝をし、残さず食べたいと思いました。又、家での食生活も、これまでのように好き嫌いせず、残さず食べることはせず、将来の健康のためにも、バランスのよい食事に気をつけたいと思います。そして、身長を、このぼんぼりのおかげで、少し伸びたように感じました。

(メモ) 美味しいのは、生卵。その栄養価は、(高)

(株)ウシオ x 島根県立大学のコラボ 健康栄養学 商品

- からだにまめな弁当: 生活習慣病予防で1日に必要とされる野菜の3分の1を摂取できます。一般的な弁当の半分にまで塩分をおさえています。
- ピロピロ風生香巻き: 11パック100gの野菜がとれます。塩分は1g以下ですが、だしを効かせ、ドレッシングが美味しくいただけます。

島根県のホームページ
 県内の学校給食の紹介

(株)健康厨房
 ●管理栄養士監修 9弁弁当
 月ごとに季節の食材を入り替えたメニューで提供。
 総カロリーは、500cal。
 ●まごわやさしい弁当: 豆、ごま、わかめ、野菜、魚、きのこ、羊の肉のメニュー。

身近な健康食を 探してみよう

7/7パッド 「おいしい健康」

- オリジナル料理の投稿や検索のWebサイトでは、健康・美容・生活習慣などが気になる方向けのメニューが紹介されています。

栄養バランスのよい食事のことだよ。

おいしく食べて 健康になろう