



8月 食事バランスを考えよう！

夏もよいよ本番！体調を崩していないでしょうか？暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていることはありませんか？暑くてもしっかり栄養をとらないと栄養がかたよってしまい、体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまう。これが「夏バテ」です。元気に夏を過ごすためにも、食事のバランスを整えて、夏バテを吹き飛ばしましょう！

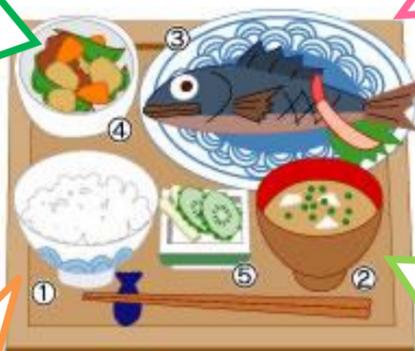


バランスのいい食事って？

日本の典型的な食事といえば、主食とおかずがテーブルに並びます。主食と主菜、副菜、汁物を組み合わせることで、食材や味のバリエーションは広がり、栄養バランスのとれた献立になります。6月の私たちの授業を思い出してね。

④⑤副菜は野菜やいも、きのこ、海そうを多く使用した料理で、主食と主菜だけでは不足するビタミンやミネラル、食物せんいを豊富にふくんでいます。健康と病気の予防に欠かせない料理です。

①主食はごはんやパン、めんなどおもにエネルギー源になる炭水化物食品で、食事の基本となります。「粒食」のごはんは「粉食」のパンやうどん、スパゲッティーよりも腹持ちがよいです。



和食の基本は 一汁三菜

③主菜は肉、魚介、卵、大豆製品などを主材料とした料理で、主にたんぱく質や脂質の供給源になります。肉類ばかりでなくこれらの食品をバランスよくとることで、脂質のとりすぎにならず、良質なたんぱく質を得ることができます。

②汁物は適度な温度で胃や腸を刺激して食欲を高め、主食、主菜、副菜に変化をあたえて食事を豊かにします。おいしいと感じる汁物の塩分濃度は0.8~1.0%で1杯あたりに1~1.5gの塩分が含まれます。塩分のとりすぎにならないように、汁物は1日1杯にしましょう。

食事のバランスの考え方は国によっていろいろあるよ！

《日本》

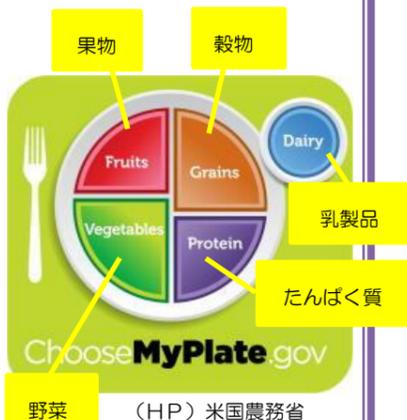
食事バランスガイドは1日に「何を」「どれだけ」食べたらいかをコマの形と料理のイラストで表現したものです。日本の食事にあわせて作られており、主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物の5つに分かれています。欠かすことのできない水・お茶はコマの軸、運動はコマの回転、お菓子・嗜好飲料はコマを回すためのヒモとして表されています。京都市などの地域版もあるよ。調べてみよう！



(HP) 厚生労働省

《アメリカ》

マイプレートはお皿の絵で1食分を表現していて、1枚のお皿を4つに色分けしたデザインになっています。お皿の半分を野菜と果物、残りの半分を穀物とたんぱく質に分けています。乳製品を表す飲み物のマークもお皿の横に添えられています。これらをバランスよくとることが大切だとされています。



(HP) 米国農務省



不足しやすい栄養素

鉄 成長期は鉄が不足しやすく、不足すると貧血になりやすくなります。動物性食品の鉄は体内に吸収されやすい形をしていますが、植物性食品では吸収されにくい形をしています。しかし植物性食品の鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすい形に変わります。

- ＜多く含む食べ物＞ 動物性食品：豚肉、鶏肉、レバー、かつお、まぐろ、いわしの丸干
- 植物性食品：ひじき、大豆、切り干し大根、小松菜、ほうれんそう

カルシウム カルシウムは骨と歯をつくります。骨密度（骨のカルシウムの量）がもっとも増える時期が男子では13~16歳、女子では11~14歳であることからカルシウムを積極的にとることが望めます。

- ＜多く含まれる食べ物＞ 牛乳、チーズ、ヨーグルト、小松菜、モロヘイヤ、いわし、ししゃも

食物せんい 食物せんいには排便を促して便秘を防いだり、血中のコレステロール値を下げて病気を予防したりする働きがあります。またお腹がいっぱいだと感じやすくなり、食べすぎを防ぎます。

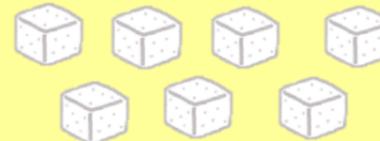
- ＜多く含む食べ物＞ 野菜、果物、きのこ、海そう

ところで夏は・・・ジュースの飲みすぎに注意！！

暑いからといってジュースをたくさん飲んではいませんか？ジュースを飲んだときあまり甘く感じていなくても実際にはたくさんの糖分を含んでいます。たくさん飲むと糖分のとりすぎになって虫歯や肥満の原因になります。糖分を多くとりすぎるとビタミンB1が多く消費されて、体調を崩しやすくなります。ジュースは飲みすぎないようにして、代わりに麦茶や緑茶を飲んで水分補給するようにしましょう。またかき氷やアイスクリームの食べすぎにも注意してね。



1缶 250ml



砂糖 30g 前後 *角砂糖1こ=4gとしました

夏野菜の揚げ浸し



《材料（2人分）》

- ・なす…1本 ◎だし汁…200ml
- ・オクラ…4本 ◎醤油…大さじ1
- ・かぼちゃ…60g ◎みりん…大さじ1
- ・赤パプリカ…30g
- ・サラダ油（炒め用）…大さじ3

《作り方》

- ① なすは乱切りにして水にさらしておく。かぼちゃは5mmのうす切りにする。オクラは塩もみをしてうぶ毛をとっておく。赤パプリカは乱切りにする。
- ② だし汁、醤油、みりんをボウルにあわせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を揚げ焼きにし、余分な油を切って熱いうちに②に漬け込む。味をなじませて器に盛り、お好みでかつお節をのせる。

緑黄色野菜に含まれるカロテンは油で調理すると吸収率UP！



クイズ

朝ごはんは1日の元気のもと！何を食べようかな？

- ①コーンフレーク ②おにぎり ③メロンパン

消化と吸収がゆっくり進むからお昼ごはんまで元気いっぱい！勉強や運動に集中できるよ♪

◎ <正解>