



らんちたいむ

令和2年度12月号
大津市教育委員会



寒さに負けない食事をしよう



今年も残すところあと1か月となりました。冬休みは、不規則な生活となり、食生活が乱れると、かぜをひきやすくなってしまいます。規則正しい生活と、栄養バランスの良い食事をとることを心がけて、元気に年末を迎えましょう。



かぜに負けない体をつくろう！

かぜをひかないためには、バランスよく栄養をとり、体の「免疫力」や「抵抗力」を高めることが大切です。特に、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めるといわれている**たんぱく質**や、のどや皮膚、粘膜を健康に保ち、免疫力を高めるといわれている**ビタミンA**、そして感染症予防に役立つといわれている**ビタミンC**が多く含まれている食べ物をしっかりとりましょう。



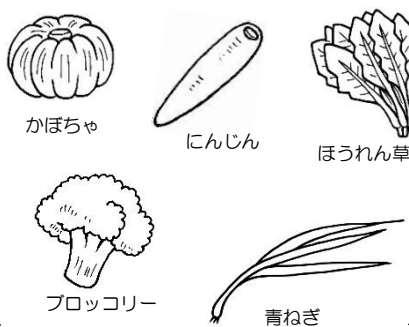
たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品などに多く含まれています。



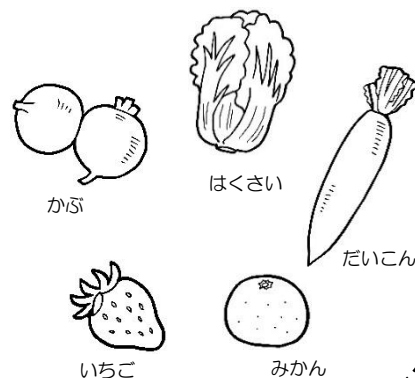
ビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれています。(油と一緒に調理すると吸収率が高まります。)

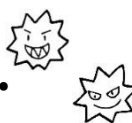


ビタミンC

淡色野菜やくだものに多く含まれています。



それでもかぜをひいてしまったら・・・



安静にして休むことが大切です。熱があって体力を消耗している時は、水分をしっかりとって、食事は消化のよいおかゆや、やわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理は避け、のどごしのよいスープやゼリーなどがおすすめです。



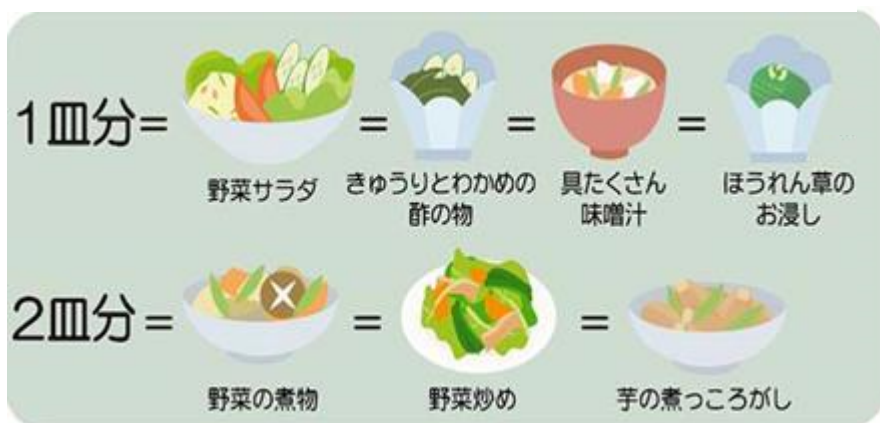
足りていますか？野菜の摂取量

野菜はビタミン、ミネラルの重要な供給源であり、健康な食生活を送るうえで大切な位置づけとなっています。しかしながら、現代の食生活では野菜の摂取量が足りないといわれています。厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、1日の成人1人当たりの野菜摂取目標量を350gとしています。平成30年度の国民健康栄養調査によると、野菜摂取量は281.4gという結果となっています。また、6～7歳では270g、8～9歳では300g、10歳以上は350gの野菜摂取が推奨されています。



野菜350gをとるためには・・・

野菜350gといわれても実際どれくらい摂取したらよいのか難しいことから、野菜70gを1皿分に置き換え、「1日5皿以上（70g×5=350g）」とし換算すると分かりやすくなります。



組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

参考資料：厚生労働省

～年末は日本の食文化を楽しみましょう～

冬至

冬至とは、1年で一番昼が短くなる日のことで、今年は12月21日となっています。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。

また、かぼちゃを食べると風邪の予防になるといわれており、冷蔵庫などがなかった時代、夏の間から保存の効くかぼちゃは、冬のビタミン源として大切な野菜だったと言われています。



年越しそば

年越しそばは江戸時代ごろから食べられています。そばを食べるようになった由来は、そばの実が三角形なので「邪気をはらう」といわれていることや、そばは細くて長いので「長寿になるように」と願いを込めて食べられているといわれています。



参考資料：たよりになるね！食育ブック（少年写真新聞社）