

# らんちたいむ

令和2年度2月号  
大津市教育委員会

## 生活習慣病を予防しよう



大津市食育推進  
キャラクター  
“おぜんちゃん”

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が深く関わる病気のことをいいます。例えば、高血圧症、がん、循環器病、歯周病などです。生活習慣病を予防するためには、子どもの頃からの望ましい生活習慣の積み重ねが大切です。

### 望ましい生活習慣

- 好き嫌いしないで食べる。
- 糖分、脂肪分、塩分をとりすぎないようにする。
- おやつを食べる時は、時間と量を決める。
- 体を動かして遊んだり、運動をしたりする。
- 十分に睡眠をとる。



私たちの体は、自らが食べたもので作られています。栄養のバランスのとれた食事を、規則正しく食べましょう。ここでは、生活習慣病を予防するための食習慣について紹介します。

### ○主食・主菜・副菜を組み合わせるとりましょう

主食の主な栄養素は、体を動かすためのエネルギー源となる炭水化物です。主菜は、たんぱく質、副菜は、ビタミンや食物繊維・鉄分などをとることができます。忙しい時は、食事を簡単に済ませてしまうことがあります。毎日を健康に過ごすためには、栄養のバランスの良い食事が大切です。主食・主菜・副菜がそろった定食型の食事を意識して生活習慣病を予防しましょう。

旬の野菜、海そう類、いも類などを中心とした料理

副菜

主食

ごはん、パン、めんなど



主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理



## ○塩分は控えめにとりましょう

しょうゆやみそなどの調味料や、漬物や佃煮や梅干などは、1日の中で考えて食べるようにしないと、塩分を多くとってしまいます。酢、ケチャップなどの低塩の調味料を使用する・香味野菜や柑橘類を使用する・汁物は濃いだしをとり、具たくさんにするなど工夫することで塩分のとりすぎを防ぎます。減塩に取り組み、うす味の習慣をつけるようにしましょう。



食塩摂取量の目標（12歳以上） 男性 8g未満 女性 7g未満  
厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」

## ○野菜・果物をとりましょう

野菜や果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。毎日とることで、がんや循環器疾患、糖尿病などを予防することにつながります。野菜は、炒める、ゆでる、蒸すなどして熱を加えると、かさが減って食べやすくなります。

果物は、糖質を多く含んでいるためとりすぎると中性脂肪が増えたり、肥満につながる可能性があります。毎日、少しずつ食べましょう。



### 野菜摂取量の目標

1日 350g

厚生労働省「健康日本21（第二次）」

1日分の果物の目安は約100gです。

目安量：みかん…1個、りんご…1/2個、  
キウイフルーツ…1個



## ○市販食品や外食メニューの栄養成分を確認しましょう

市販食品には、主な栄養成分が表示されています。また、外食のメニューにも栄養成分が表示されているお店が増えています。どのような栄養成分が含まれているのか確認しながらバランスよく食べると、生活習慣病を予防することができます。

### ～学校給食に近江牛登場！～

2月、3月に「近江牛のすきやき」が登場します。

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い外食等の需要が低迷していることから、消費拡大につなげるため全国各地の小・中学校の給食に和牛が登場しています。

\*近江牛…日本三大和牛の1つです。江戸時代、牛肉を食べることが禁じられていましたが、彦根藩だけが牛肉の生産を許され、牛肉のみそ漬けを薬用として将軍家へ送っていたそうです。現在は、東近江地域を中心に、県全域で飼育されています。近江牛は、脂肪が全体に細かく入って美しい霜降りとなり、脂の旨味があります。

近江米の稲わらなどをえさとして与え、手間をかけて育てられている近江牛を味わってください。

小学生（中学年）1人あたり70g、中学生1人あたり90g。たっぷりつきます。

（参考）文部科学省小学生用食育教材「たのしい食事つなげる食育」、厚生労働省ホームページ（生活習慣病を知ろう！）

滋賀県畜産課ホームページ（日本最古のブランド牛 近江牛）、日本農業新聞

