

らんちたいむ

令和3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”

生活習慣病には糖尿病・脂質異常症（高脂血症）・心臓病・高血圧などがありますが、運動不足や脂質・塩分・糖分などをとりすぎるといった食生活の乱れなどが関係するといわれています。

子どものときから適正な食事や適度な運動・睡眠を習慣化することで、生活習慣病の危険性を少なくすることにつながるため、ポイントを紹介します。

●生活習慣病を防ぐためのポイント

① 食塩は控えめに、 脂肪は質と量を考えて！

☆塩分のとりすぎは、高血圧や心臓病を起しやすくします。食品や調味料を選ぶ際には、栄養成分表示を見て選ぶ習慣を身につけましょう。

ここをチェック

栄養成分表示 1食分(10g)当たり	
エネルギー	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0g

☆植物・動物・魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。



☆とりすぎた脂質は体脂肪として体内に蓄積され肥満を招きます。

☆血液中の脂質量が増加すると、脂質異常症（高脂血症）などのリスクが高くなるので注意が必要です。

② 1日の食事のリズムから 健やかな生活リズムを！

☆主食・主菜・副菜を基本に、3度の食事を規則正しく食べるようにしましょう。



☆夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。



③ 適度な運動を！

☆積極的に体を動かしてエネルギーを消費しましょう。



④ しっかり休養もとりましょう！

☆毎日決まった時間に布団に入って、十分な睡眠・休養をとりましょう。



☆寝る前にインターネットやゲームなどをすると、睡眠を妨げます。

●塩分を減らすポイント

日本人食事摂取基準（2020年版）の食塩摂取の目標量は、15歳以上の男性で1日7.5g未満、女性は6.5g未満とされています。食塩を多く含む料理や食品を食べる回数を減らすことや、だし・酸味などを料理に使用するなど、食塩の摂取量を減らすように心がけましょう。

食べる回数で食塩摂取量を減らせます

調味料のつけ方を工夫してこつこつ減塩

しょうゆのつけ方を工夫すれば、食塩摂取量を半減できます。

【1日に2杯食べた場合】

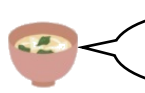
【1日1杯にした場合】

【全体につけた場合】

【1/2切程度につけた場合】



1.2g × 2杯 = 2.4g



1.2g × 1杯 = 1.2g

約1g減

みそ汁から摂取する食塩相当量



約1g



約0.5g

約0.5g減

刺身5切分から摂取する食塩相当量

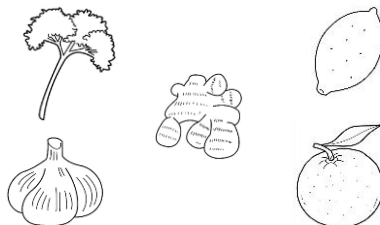
参考資料：消費者庁 栄養成分表示

だしはしっかりと！



煮干、かつお節、昆布、しいたけなどでだしをしっかりとると、塩分が少なくおいしく食べられます。

香味野菜や酸味を利用！



ねぎ、しょうが、にんにく、パセリなどの香味野菜は味をひきしめます。ゆず、レモンなどの酸味は味わいが増します。

汁物は実たくさんに！



みそ汁やスープは、汁を少なめにし、実たくさんにすると減塩となる上、いろいろな食材の旨味が出て薄味でもおいしく感じられます。

2月の献立より

給食のおすすめレシピ 鶏肉のマーマレード焼き



材料（小学生【中学年】約4人分）

鶏肉	300g
塩	少々
こしょう	少々
しょうが汁	少々
酒	大さじ 1
油	適宜
マーマレード	大さじ 2
しょうゆ（こいくち）	大さじ 1/2

作り方

- ① 鶏肉は一口大サイズに切る。
- ② 鶏肉に塩・こしょう・しょうが汁・酒で下味をつけておく。
- ③ フライパンに油を熱し②を焼き、火が通ってからマーマレード・しょうゆをからめる。

☆ 鶏肉を豚肉に、マーマレードをはちみつに変えてもおいしく作ることができます。（マーマレードをはちみつに変える場合は、大さじ2を大さじ1くらいにすると、ちょうどよい甘さになります。）

☆ ご家庭で作りやすい分量にアレンジしてください。