

らんちたいむ

令和6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



大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”

日に日に寒さも厳しくなり、早いもので今年も残すところ1か月となりました。気温が下がり空気が乾燥してくると、かぜやインフルエンザが流行してきます。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。バランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、寒い冬も元気に過ごしましょう。



～かぜを予防するための冬の食生活～



★たんぱく質

かぜのウイルスをやっつけてくれる白血球は、たんぱく質からつくられています。また、寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。



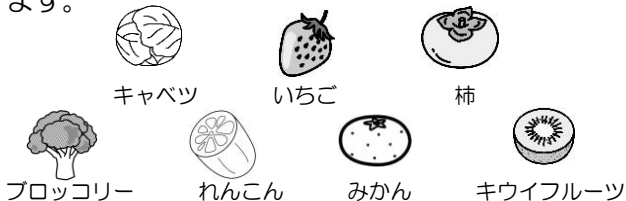
★ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスが体の中に入ってくるのを防ぎます。



★ビタミンC

寒さや病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



★脂質

少しの量でたくさんのエネルギーをつくり、体を温める働きがあります。

ただし、とりすぎには注意しましょう。



食事

運動

睡眠

で かぜを 予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力を上げる生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりできていれば、健康な体を保ちやすくなります。また、免疫力を上げるには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

野菜を食べていますか？



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などが多く含まれています。体内ではおもに体の調子を整える働きだけでなく、生活習慣病の予防をする働きもあるといわれています。厚生労働省が推進する健康づくり運動である「健康日本21（第3次）」では、野菜の摂取量の目標値を設定しています。そこで、令和4年度に厚生労働省が実施した「国民健康・栄養調査」の結果についてみてみましょう。

1日の野菜摂取目標量	
成人	350g 以上

（厚生労働省「健康日本21」）

野菜摂取量の状況（20歳以上）

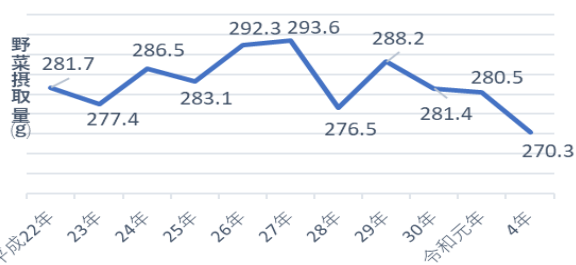
野菜摂取量の平均値

270.3g/日

男性の全国平均 277.8g/日

女性の全国平均 263.9g/日

野菜摂取量の平均値 推移



この10年間でみると野菜の摂取量は男女とも有意に減少しています。年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も少なく、年齢が高い層で多いという状況でした。

この結果から、1日に約70～80gの野菜が不足していることになります。

野菜70gを摂るためには・・・



1皿分＝



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



煮豆



きのこソテー

2皿分＝



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし

組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

お浸しなどの野菜の重量は、おおよそ70gで「野菜1皿分」に当たります。食事バランスガイドでは、野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」として、1日5～6皿が摂取目安となっています。上記を参考にしながら、野菜料理をあと1皿増やせるように心がけましょう。

野菜をうまく取り入れるコツ

☆野菜の旬を知ってお得な買い物を・・・旬の野菜は値段が手ごろなだけでなく、豊富な栄養素を含みます。また、野菜の価格が高騰していますが、もやし、玉ねぎ、じゃがいものように一年を通して比較的価格が安定している野菜もあります。その時々、お買い得な野菜をうまく取り入れましょう。

☆便利な冷凍野菜・・・生の野菜が高値のときは、市販の冷凍野菜もおすすめです。収穫後すぐに急速冷凍しているので、豊富な栄養素を含みます。また、生野菜のねぎを小口切りにする、しょうがをすりおろす、などして家庭で冷凍しておくとな必要時にさっと使うことができます。

