

たけパンダ通信 ~食育だより~

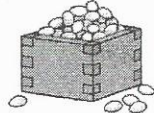


平成31年2月1日
竹園学園

2月4日は「立春」で暦の上では春となりますが、まだまだ寒さの厳しい日が続きます。寒さに負けないように、そして新しい年も健康に過ごすことができるように願いを込めて節分の豆まきをしましょう。



2月3日 節分



節分とは「季節が変わる節目」という意味で、立春・立夏・立秋・立冬の前の日を言っていましたが、今は立春の前日だけを節分というようになりました。節分には炒った大豆をまいたり、柊の枝と焼いたいわしの頭を玄関に飾ったりします。これらの風習は、むかし鬼や魔物が運んでくると考えられていた病気や災いを、大豆やいわし、柊の葉のとげで追い払おうと考えたことが由来です。



大豆を食べよう



昔から日本人の食生活になくてはならない大豆。たんぱく質や脂質を多く含んでいることが特徴で、「畑の肉」とも言われます。大豆たんぱく質、大豆油中のリノール酸にはコレステロール低下作用があります。米と大豆と一緒に食べることでそれぞれの不足しているアミノ酸を補うため、たんぱく質の栄養価を高めるよい組み合わせです。大豆や大豆から作られる食品を、普段から積極的に食べるようにしたいですね。

大豆に含まれる成分

- ・鉄…貧血を予防する
- ・カルシウム…骨や歯をつくる
- ・ビタミンB1…糖質をエネルギーに変える
- ・ビタミンB2…体の成長を助ける
- ・レシチン…動脈硬化予防、脳の働きを高める
- ・大豆イソフラボン…更年期障害・骨粗鬆症予防
- ・大豆サポニン…抗酸化作用、血中濃度脂質を減らす



《2月1日～7日 生活習慣病予防週間》

子どものころからの減塩が大切です!

生活習慣病の原因の一つに、食塩(ナトリウム)の摂り過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準(2015年版)」では1日当たりの目標値を定めていますが、多くの方が目標値を上回っている現状があります。大人になってから食習慣を変えるのは簡単なことではありませんので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。減塩を意識し、御家庭でもできることから取り組んでみませんか?

食塩摂取量の目標値(1日当たり)

		男性	女性
小学生	低学年 (6~7歳)	5.0g未満	5.5g未満
	中学年 (8~9歳)	5.5g未満	6.0g未満
	高学年 (10~11歳)	6.5g未満	7.0g未満
中学生以上(12歳~)		8.0g未満	7.0g未満

※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より

食塩摂取量を減らすために

外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する



スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は量を決めて食べ過ぎない



ハムやちくわなどの加工品は塩分が多いので量や調味料に注意



香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する



ご飯のお供となるおかず(漬物、佃煮、魚卵など)は量に注意



食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ

栄養成分表示をチェック

