

みんなのよい食プロジェクト

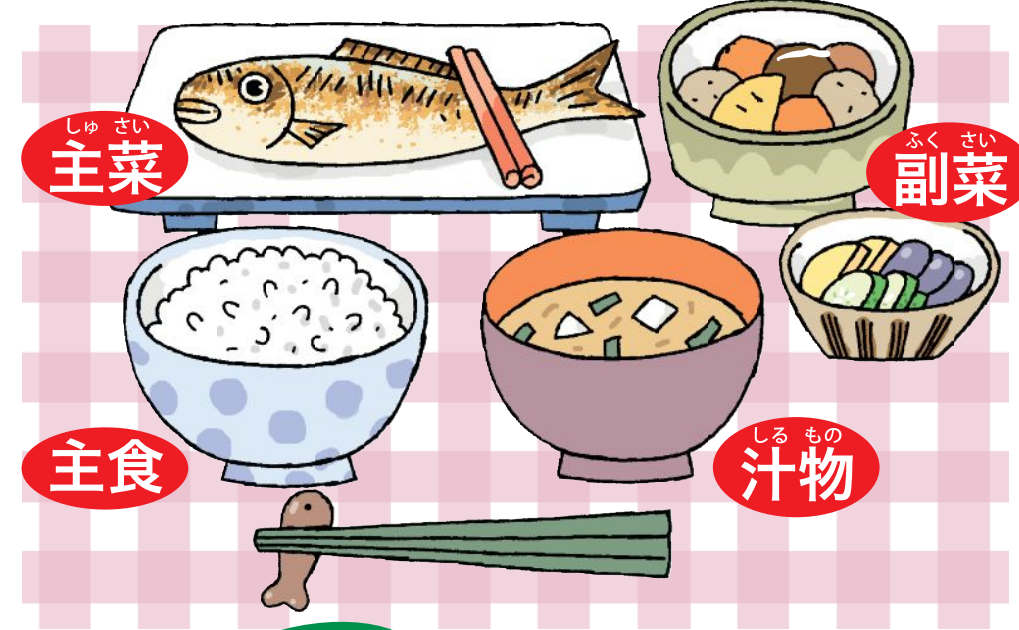
どうなる、日本の食？
と言うか、
どうする？

みなさんは毎日どのような食生活を送っていますか？朝ねぼうして、朝ごはんをぬいいていませんか？好きなものばかり食べていませんか？やせたい、きれいになりたいと食べるのをがまんしていませんか？
成長期真っただ中のみなさんにとって必要な、栄養バランスの良い日本型食生活や食べるこの大切さについて、この「こども農業新聞」で学習し、改めて自分の食生活を考えてみましょう。

1 栄養バランスの良い日本型食生活

日本の食生活は、これまでお米を中心に魚や野菜、肉、果物などを取り入れた栄養バランスの良い食事をしてきました。

しかし、最近の日本では昔に比べて主食であるごはんを食べる量が減り、ヨーロッパやアメリカのように肉や乳製品などをたくさん食べるようになってきました。そのため、栄養バランスがずれ、肥満や病気になる人が増えています。そこで、改めてごはんを主食に、魚や野菜、肉、果物などのおかずを楽しめる栄養バランスの良い「日本型食生活」が見直されています。



一汁三菜
主食／ごはん
主菜／大豆製品、魚、肉、たまご
副菜／野菜、きのこ、海そう
汁物／みそ汁など
※牛乳・乳製品や果物をいっしょに食べると、よりバランスの良い食事にになります。

主食には、
ごはんやパン、めんなどが
ありますが、日本型の食事の
主食といえば、
やっぱりごはんです。

2 ごはんのパワー

● 栄養バランスがとりやすい

主食であるごはんは、**どんなおかずとも相性が良い**ので、いろいろな料理と組み合わせられ、栄養のバランスがとりやすいのとくちょうです。

● 早くエネルギーに変わる

ごはんは、エネルギーにすばやく変わる性質を持っています。スポーツ選手が試合前におにぎりを食べたりするのも、ごはんならすぐにエネルギーとなって競技で**より力が発揮できる**、という理由からです。

● ゆっくり消化されておなかがすきにくい

ごはんは粉にしないで粒のまま食べます。そのためゆっくりと消化されるので**おなかがすきにくい**という長所があります。また、脂肪を体にたくわえようとするホルモンの出方が、パンやめんにくらべてゆっくりで、肥満や糖尿病などの**病気の予防**になります。

3 朝ごはんをしっかりと食べよう！

みなさんは毎朝きちんと朝ごはんを食べていますか？
朝ごはんは1日を元気に過ごすための大切な食事です。

● 体も頭も元気に目覚まし

朝ごはんは、体と頭にスイッチをいれる役割があります。ねむっている間に体温が下がった体をあたためて、**元気に1日がスタート**できます。

● 生活のリズムをつくる

朝ごはんを食べることで、**1日の始まりのサイン**が体に伝えられて生活のリズムをつくることができます。

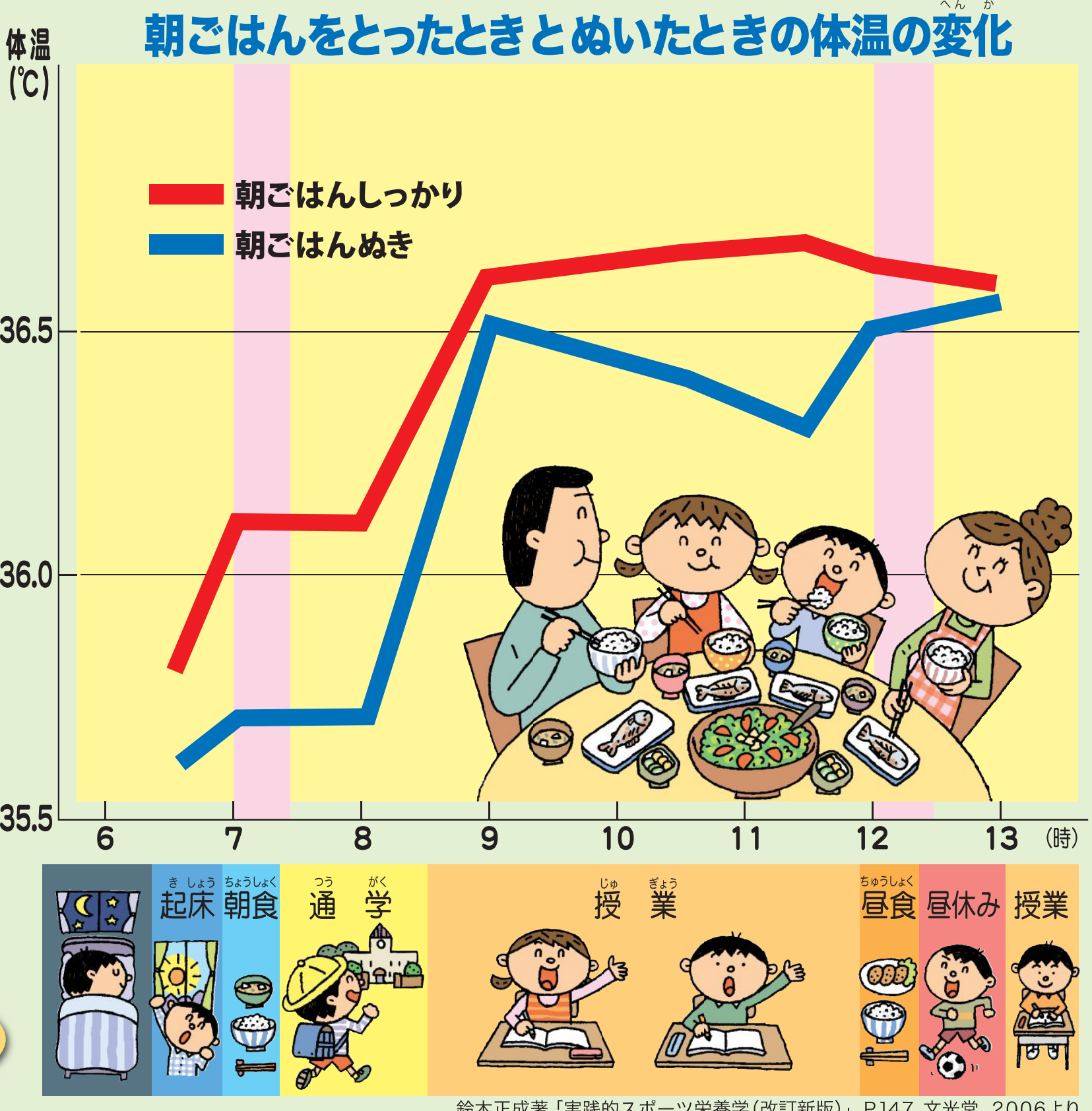
● 午前中の集中力のきめて

人はねむっている間も心臓や脳をはたらかせてエネルギーを使っているので、朝起きたときはエネルギー不足です。車でいえばガソリンがないガス欠状態です。これでは頭はぼんやり、勉強にも集中できません。朝ごはんはエネルギーのもとになります。特に主食のごはんには**脳のエネルギーのもと**となるブドウ糖がふくまれているので、頭がさえて勉強に集中できます。

● 朝ごはんだけで1/3の栄養をカバー

バランスの良い食生活を昼ごはん・夜ごはんだけでカバーするのは大変です。でも、朝ごはんを食べれば無理なく**1日のバランスがアップ**します。

体と頭をしっかりと目覚めさせるには、**まず食べることが大切です。朝ごはんをしっかりエネルギーを補給しましょう。**



鈴木正成著「実践的スポーツ栄養学(改訂新版)」、P147. 文光堂、2006より

4 1日3食しっかり食事をとろう！

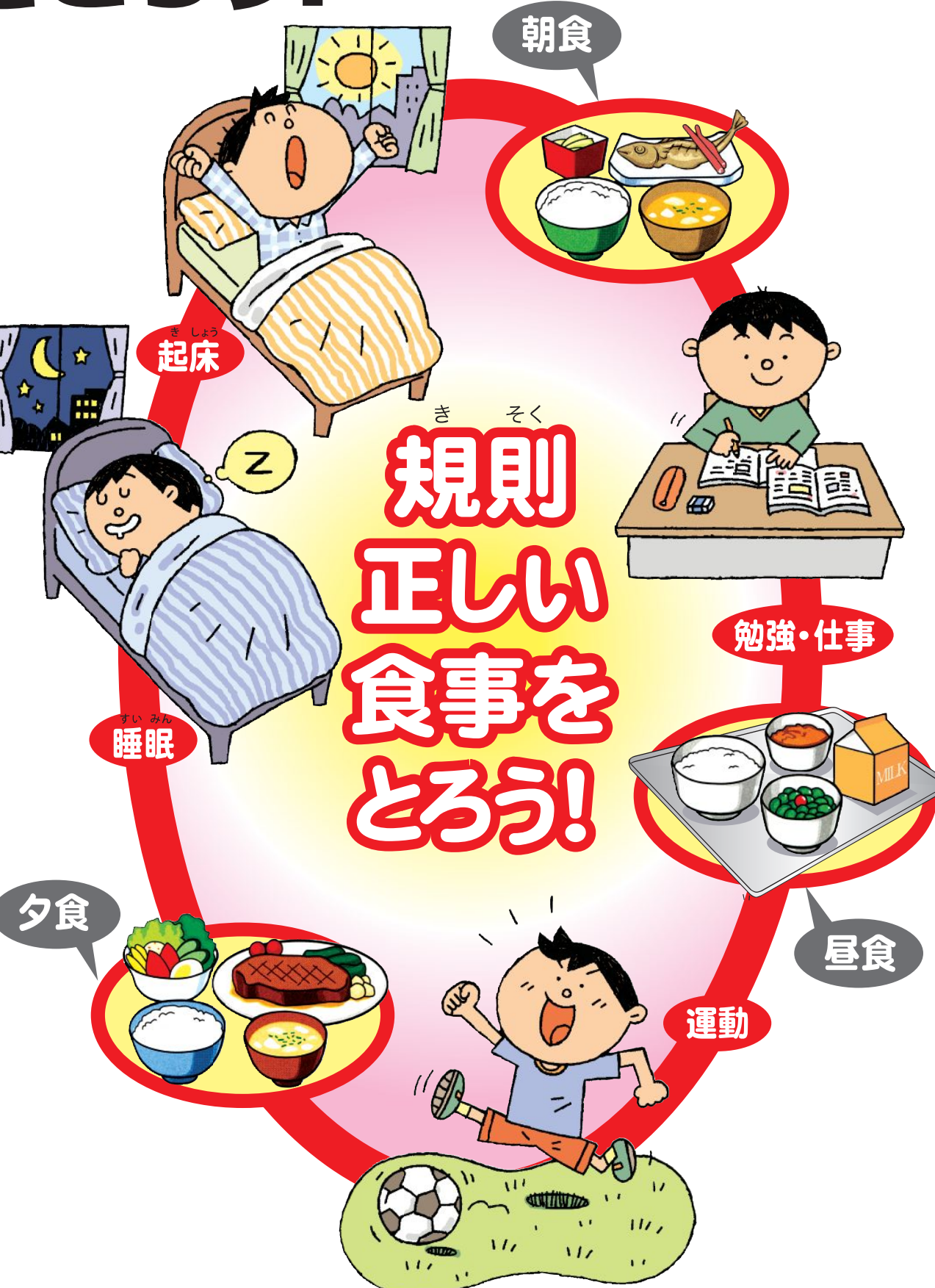
育ち盛りのみなさんにとって、朝・昼・夕のバランスの良い食事はとても大切です。きちんと食べないと、成長するのに必要な栄養素が十分にとれません。食事を1回ぬけば、その分、体づくりのものが足りないことになってしまいます。**健康な体づくり**のために、1日3食のごはんをしっかりと食べましょう。

*** 豆知識 ***

おはしは正しく使おう！
2本のおはしをうまく使うには、下のおはしを薬指の先と、親指・人さし指のまたの部分において固定し、親指で2本をおさえます。上のおはしを親指・人さし指・中指の3本で動かします。

食器の置き方は？
おちゃわんと汁わんは、どう置けばいいでしょう？右利きの人なら、自分から向かって、おちゃわんが左側、汁わんが右側です。こぼした時に困る汁ものおわんを、よりあつかいやすい自分の利き手側に置く事で、ひっくり返したりしなくなります。

食べものは、いのちのめぐみ。いろいろな人のおかげで食事ができる
ごはんを食べるときにするあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には意味があります。それは、命のめぐみを「いただく」感謝の言葉であり、「ちそう(かけずりまわって用意)」してくれた人への感謝の言葉です。みなさんが毎日食べているものには、たくさんの方が関わっています。残さずに大事に食べましょう。



「おちゃわん1ぱい分のごはんの栄養素」

おちゃわん1ぱい分 150g 252キロカロリー
※精白米の場合です。

- 炭水化物(糖質) 55.7g**
体と脳をはたかせるエネルギーになる。
ジャガイモ 小3こ分だよ。
- カルシウム 5mg**
じょうぶな歯やほねをつくったり、イライラをおさえたりする。
ゴマ約0.4g分だよ。
- たんぱく質 3.8g**
エネルギーのもとになる。きん肉や内ぞうをつくる。
牛乳111ml分だよ。
- 脂質 0.5g**
体の細ぼうをつくったり、エネルギーになったりする。
6まい切り食パン5分の1まい分だよ。
- 食物せんい 0.5g**
おなかの調子を整えて、いろいろな病気を予防する。
リンゴ8分の1こ分だよ。
- ビタミンB1 0.03mg**
つかれた体を元気にする。
キャベツの大きい葉1まい分だよ。
- 鉄分 0.2mg**
血液のもとになる。不足すると、貧血などになる。
ホウレンソウ 1~2まい分だよ。

**おちゃわん1ぱいに
栄養がいっぱい！**