

# 10月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン



## 健康的な生活を続けるために ～ 生活習慣病について知ろう ～



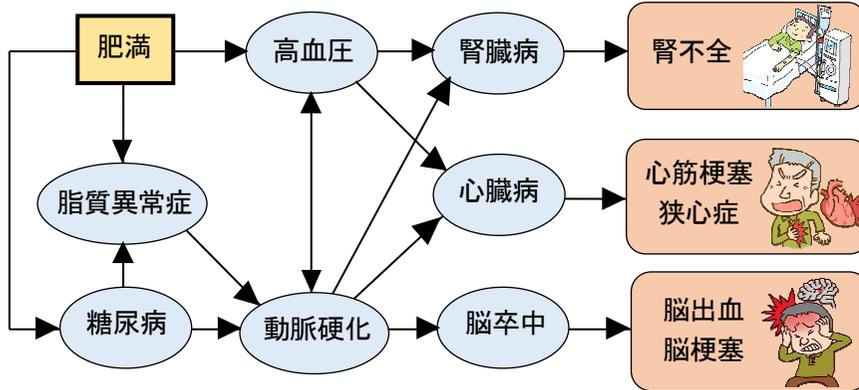
「生活習慣病」は、食事や運動、睡眠などの基本的な生活習慣に関連して起こる病気です。望ましくない生活習慣を続けることが原因と考えられており、近年では子どもの発症も増えています。健康的な生活を続けるためにも、生活習慣が確立する時期に望ましい生活習慣を知ることが必要です。

### ●○ 生活習慣と病気の関係 ○●

#### 望ましくない生活習慣

- 食生活の乱れ
- 運動不足
- テレビ、ゲームの時間増加
- 睡眠不足

大人になって悪化する前に  
予防しましょう。



### ●○ 生活習慣病を予防するためにできることを考えよう ○●



早寝・早起き  
をする。



朝ごはんを  
毎日食べる。



よくかんで  
食べる。



バランスよく  
食べる。



おやつルール  
を決める。



軽い運動を  
習慣にする。



松山市では、小学校4年生と中学校1年生の児童生徒を対象に、「小児生活習慣病予防健診」を実施しています。生活習慣病を早期に発見するとともに、自分の生活習慣や食習慣を見直し、生涯の健康について考えるきっかけとしています。

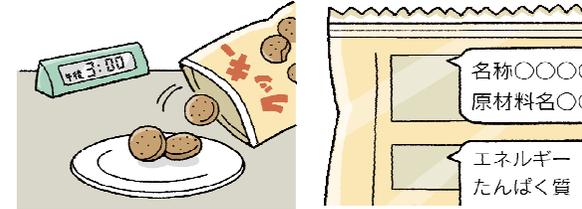


## 正しい間食のとり方を考えよう

間食は、朝・昼・夕の食事で不足する栄養素や水分を補う役割があります。食事を十分にとっていれば間食をとる必要はありませんが、リラックスできる時間でもあります。決まりを守って食べることが大切です。

### ◆◆◆ 間食をとる時に気を付けること ◆◆◆

#### 時間と量を決めて食べる



食事の直前や夜遅くに食べることは避けましょう。また、食品表示を見て、エネルギーなどを確認しましょう。

#### 不足しがちな栄養素をとる



不足しがちなカルシウムやビタミンなどを補えるものを選びましょう。

#### 飲み物の砂糖の量に注意する

砂糖がたくさん入っている飲み物は、血糖値を急激に上昇させ、糖尿病の原因につながります。



#### 炭酸飲料

500mL

スティック  
シュガー(3g)

× 約18本分



#### オレンジジュース

500mL

スティック  
シュガー(3g)

× 約17本分



#### スポーツドリンク

500mL

スティック  
シュガー(3g)

× 約10本分

#### 今月のこんだて紹介

#### はちはい豆腐

【材料】(小学校中学年4人分の量)

鶏もも肉	60g
ちくわ	30g
豆腐	180g
油揚げ	20g
干ししいたけ	2g
にんじん	40g

さといも	120g
ねぎ	20g
砂糖	小さじ2
塩	少々
うす口しょうゆ	大さじ1
こい口しょうゆ	小さじ1
煮干しだし	300mL

【作り方】

- ① 干ししいたけは、水でもどしておく。
- ② 鶏もも肉は一口大、ちくわは斜め切り、豆腐はさいのめ切り、油揚げとしいたけは千切り、にんじんはいちょう切り、さといもは乱切り、ねぎは小口に切る。
- ③ 鍋に煮干しだしを沸かし、火の通りにくい食材から入れ、調味料を加えて味付けをする。
- ④ ねぎを入れて仕上げる。

出典 新食育ブック 少年写真新聞社