

# 9月 食育だより



## 今月の給食目標 生活習慣病について知ろう

### 松前町学校給食センター

みなさん、元気に2学期を迎えられていますか？まだまだ残暑がきびしいですが、夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、学習に運動に元気にがんばれるようにしましょう。元気に2学期のスタートを切るためには、栄養バランスにも気をつけながら朝ごはんを、しっかり食べて登校してください。そして給食もよく味わって、楽しくおいしく食べてください。

## 健康課題、1位はたばこ。では2位は？

2011年、国連で生活習慣病（非感染性疾患：NCD）対策のための会が開かれました。これを機に学術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。1番目は「たばこ」です。禁煙の啓発や受動喫煙の防止などです。そして2つ目には、何とある食べ物（ヒント：調味料）が入ったのですが、この2番目に重要なこととしてあげられたものとは、一体、何でしょう？

Q. たばこに次ぐ、世界の大きな健康課題とは？

- 1 たばこ
- 2
- 3 肥満・不健康な食事・運動不足
- 4 飲酒
- 5 心疾患のリスクを下げること



正解は「食塩」です。 この「5つのアクション」のポイントを整理してみると…

- 食塩が「不健康な食事」から切り離されて単独で扱われていること。しかも、たばこに次いで2番目にあげられたこと。
- 食習慣に関わる「不健康な食事」は、「肥満」「運動不足」と一緒に1つにまとめられていること。
- 医薬品がかかわる「心疾患のリスクを下げること」は、たばこや食塩に比べ、重要度が低いこと。



おやつなどに  
ふくまれている食塩



## 食塩のとりすぎに気をつけよう!



スポーツドリンク  
(500mL)



食塩のとりすぎは血管をいため、生活習慣病の原因になります。塩味のスナック菓子はもちろん、外食のラーメン(特に汁)などにも多いです。

スポーツドリンクには、汗で失われた塩分を補給するために多く含まれています。普段から飲みすぎると、当然食塩のとりすぎになるから注意が必要です。

### 【塩分を減らす4つのポイント】

- ① ラーメンやうどんなどのお汁は、全部飲まないようにする。
- ② しょうゆやソースは、直接食品にかけない。
- ③ 調味料を食卓におかない。
- ④ スナック菓子などは、塩分を確かめてから食べる。



## 社会で取り組もう、「減塩」!

学校給食1食あたり摂取基準

- 小学校2g未満
- 中学校2.5g未満

がっこうきゅうじょう  
学校給食

学校給食でも献立の工夫を続けていますが、ご家庭でも子どもたちの将来の健康を守るために、薄味でおいしく食べられる食習慣に親しみ、豊かな味覚を育ててあげることも重要ではないかと思っています。