

栄養バランスを考えた 食事をしないと元気が出ないよ!

健康と元気は、普段の食生活から作られます。今回は、管理栄養士の伊藤さんと田中さんが、インスタントラーメンやジュース、そしてお菓子里に含まれる「食塩」「砂糖」「油」について詳しく教えてくれました。また、食品カードを使ったクイズも出題。みんなで正しい知識を身に付けよう!

葛川陽輝さん

その食べ方、
飲み方で大丈夫?

正しい知識で上手に栄養をとろう

私たちの健康や成長のためには食事が欠かせません。食事に含まれる栄養素には「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「ミネラル」があり、これらを五大栄養素といいます。「炭水化物」と「脂質」はエネルギー源に、「たんぱく質」と「ミネラル」は体をつくるもとになり、「ビタミン」は体の調子を整える働きがあります。普段から、五大栄養素をバランスよくとれる食事を心がけましょう。

ラーメンのスープを全部飲んじゃお!



食塩のとりすぎは高血圧を引き起こし、脳卒中や腎臓病、胃がんなどの原因になります。ラーメンのスープには、たくさんの食塩が含まれているので、なるべく飲まないように気をつけましょう。また、みそ汁などの汁物は1日1杯を自安にして、味付けはできるだけ薄味を心がけましょう。

▶12~14歳(男子)の食塩の1日の摂取目標量は7.0g未満とされています。左はその7.0g分の食塩、右は一般的なカップラーメン1個に含まれる食塩6.2gです。カップラーメンをスープまで飲むと、あっという間に1日分の食塩をとることに!



カップラーメンの食塩相当量 6.2g

◀栄養成分表示を見ながらカップラーメンに含まれる食塩(食塩相当量)の量を確認中。スープだけの食塩相当量も書いてあるのでよく見てみよう

お茶の代わりにジュースを飲んじゃえ!



糖尿病の原因にもなる砂糖のとりすぎに注意! 糖尿病は、気付かないうちに進行してしまい、さまざまな病気を引き起こすこともある怖い病気です。普段の水分補給は、できるだけ水かお茶にして、砂糖を多く含むジュース類は飲む回数や量に気を付けましょう。



▶ペットボトルのジュースに含まれる砂糖の量を予想するジュニア記者たち。果汁100%ジュースにも果物の糖質が多く含まれるので、飲み過ぎないようにしよう

▶500mlの炭酸ジュースに含まれる砂糖は66gでした! 予想をはるかに上回る砂糖の量にみんな驚き!



お菓子を食べ過ぎたから、夕飯は無しでいいや~



お菓子には砂糖のほか、油も多く含まれており、食べ過ぎると肥満の原因になります。また、ご飯の代わりにお菓子を食べる生活を続けると、大切な栄養素が不足してしまうことに。1日3食しっかり食事をとり、おやつにはビタミンやミネラルを多く含むヨーグルトやフルーツがおすすめです。



▲スナック菓子の栄養成分表示から油(脂質)の量をチェック。「栄養成分表示があるのは知っていたけど、ちゃんと見たのは初めて」というジュニア記者もいました



今回の先生は管理栄養士の二人!
(健康推進課 栄養担当)



宮本凛太郎さん

この組み合わせで
大丈夫?

食品カードクイズ

食品カードを使って、栄養バランスが整った理想的なメニューを考えるクイズに挑戦! 理想的なメニューとは、主食・主菜・副菜がバランスよくそろった食事です。主食とは、エネルギー源となるご飯・パン・麺など、主菜とは、肉・魚・豆腐・卵などを含むおかず、副菜とは、体の調子を整える野菜や海藻を含むおかずです。うまくできるかな?



第1問

昼食に親子丼とうどんを食べるのはアリ??



◀たくさんの食品カードを見ながら、バランスの良いメニューを考える葛川さん・宮本さんチーム。どちらも主食なので、うどんの代わりにカボチャの煮物などの副菜を加えてみました

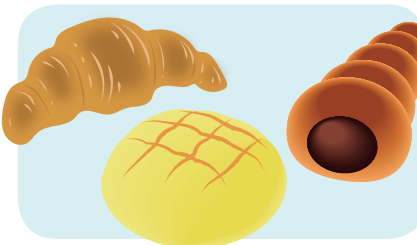
管理栄養士が考えた理想的なメニュー

親子丼(主食・主菜)、みそ汁(副菜)、ブロッコリーサラダ(副菜)でした! さらにフルーツを追加してもOK



第2問

朝食にクロワッサンとチョココロネとメロンパンを食べるのはアリ??



◀金子さん・石川さんチームは、パンをクロワッサンだけにし、主菜の目玉焼き、副菜のスープなどを加えました

管理栄養士が考えた理想的なメニュー

クロワッサン(主食)、目玉焼き(主菜)、キャベツのサラダ、コーンスープ(副菜)、ぶどうでした! 菓子パンは砂糖と油を多く含むので控えめに



金子詩保さん

野菜は1日350g以上
食べよう



野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維がたっぷり含まれていて、病気を予防し、体を健康に保つ働きがあります。健康を維持するためには1日に350g以上(大人の場合)の野菜をとることが目標とされていて、その内訳は、ほうれん草などの緑黄色野菜が120g以上、玉ねぎなどの淡色野菜が230g以上です。ゆでたり炒めたりして、かさを減らすと食べやすいですよ。



◀1日に必要な野菜350gはどれくらい? 緑黄色野菜と淡色野菜のバランスを考えながら、本物の野菜を使って予想中。調理法を工夫して野菜をたくさん食べよう



健康な体をつくるために



健康な体をつくるには、食事・運動・睡眠が大切です。中でも食事は、体を動かすエネルギーのもとになる重要な要素です。まずは1日3回、朝・昼・夕の食事をとることから始めてみましょう。さらに栄養バランスを考えて食事をとれるようになると、より健康な体をつくることができます。そしてなにより、おいしい食事を楽しみましょう!

あらかわの食の取り組み

石川凛子さん

「あらかわ満点メニュー」「おうちde満点」を家族みんなで食べよう

荒川区では、食環境整備事業の一つとして、区内飲食店・女子栄養大学短期大学部と連携し、「あらかわ満点メニュー」・「おうちde満点」の開発に取り組んでいます。健康に配慮した食事をシンボルマークのあるお店でいつでも食べることができます。各店舗の特色を生かした「あらかわ満点メニュー」・「おうちde満点」を、ぜひ味わってください。



「あらかわ満点メニュー」の一例



詳しくはこちらにアクセスしてください

