

食育だより

健康的な食事を目指す

八丈町立三原中学校
食育リーダー 中島璃音
第2号(令和元年6月10日)

先日2年生で献立作りの授業を行いました。インターネットで食事を調べて1日分の献立を作り、栄養バランスや価格がどうなっているか知るとい授業です。

献立を立てている途中、生徒本人は栄養は充分だと思っていましたが、どれくらいとれているかまとめてみたら驚きの不足具合！といったことも少なくありませんでした。特に不足が多かったのは2群(牛乳や乳製品、小魚などのミネラル源)と3,4群(主に野菜・果物)。これらは実際の生活でも不足しやすい群で、よほど意識して生活をしないと必要量を摂取することは難しいです。しかし、とり方を工夫すれば無理せず摂取することが可能です。

不足しやすい食品群のとり方

2群

牛乳・乳製品・小魚・海藻：摂取量の目安は

400g

この400gは牛乳に換算した値です。よって、他の食品だと干しわかめ5gやしらす干し10g=牛乳50gとなります。中学生のみなさんなら、学校で飲む牛乳が200mlのため、およそ200gとすると、残りは200g相当。乾燥わかめ10gをみそ汁に入れてしらす干し20gを小鉢に使えば、十分とりきることが可能です。牛乳をもう一本飲むのもいいでしょう。

骨量は10~20代でよく増加し、30~40代で最大骨量となります。この後は骨量が低下していき、場合によっては骨粗鬆症(こつそしょう)や骨折の恐れが出てきます。若いうちに2群をとって骨を丈夫にしていましましょう。



3群

緑黄色野菜：摂取量の目安は100g

いわゆる色の濃い野菜がこの3群になります。

大きいトマト半分=ほうれん草3束=にんじん1本=100g

このくらいのイメージになります。ただ、3,4群はビタミンを主にとるため、いろいろな食品をとることが望ましいです。

朝に付け合わせでトマト、昼に炒め物でにんじんやピーマン、夜に小鉢でほうれん草といったとり方でしょうか。

4群 その他の野菜・果物：摂取量の目安は400g

いわゆる色の薄い野菜や果物、きのこがこの4群になります。

大きめのレタスの葉1枚＝大きめのキャベツの葉1枚＝きゅうり半分＝50g

このくらいのイメージになります。ただ、3, 4群はビタミンを主にとるため、いろいろな食品をとることが望ましいです。

朝にバナナ、昼に炒め物でもやしやキャベツ、夜につけものできゅうりやセロリといったとり方でしょうか。

しかし、現実に朝昼晩に調理を毎回するかというと、しないかもしれません。そこで、更なる工夫をご紹介します。

①摂取の仕方を考える。

200g食べるよりも、200g飲んだ方がとりやすいです。牛乳や野菜ジュースが摂取されやすい理由ですね。みそ汁に具材を入れるのも良いでしょう。他にも薬物野菜はゆでるとかさが減って多くの量を取りやすくなります。(ただし水溶性のビタミンは煮汁に流れます。)

②作るメニューを考える。

日持ちするメニューなら1回作れば3日は食べられるかもしれません。今の時代なら冷凍庫に入れて保存もできます。

しかし、3日も同じ料理を食べるとあきてしまうかもしれません。

そのために工夫として、残っても違う料理に変えられる料理の作り方があります。具材は同じでも、味を付ける前に分けておく。煮物で出して、別の料理の具材に変える。このようにすると、多種の食品を毎日取り揃えなくても良くなります。

栄養を整えると現在や将来の体調を整えることができます。いかにおいしく、いかに楽に、いかに安く、いかに早く……。色々な価値基準がある料理ですが、ぜひ、無理のない範囲で栄養も整えてみてください。