

① 食育月間の取組

<p>提出都道府県名 政令指定都市名</p>	<p>三重県</p>
<p>取組市町村名 取組団体・企業名</p>	<p>玉城町立玉城中学校</p>
<p>取組の名称</p>	<p>保健体育科「生活習慣病とその予防」の授業の実施</p>
<p>実施時期</p>	<p>令和 4 年 6 月 10.13.14 日</p>
<p>取組内容</p>	<p>取組内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・「生活習慣病とその予防」の授業の実施 <p>目的・生涯を通じて心身が健康でいられるためには、日本人の死因の半数を占める生活習慣病の予防が欠かせない。そこで、食育月間である 6 月に生活習慣病とその予防について、食生活に重点をおいて授業を行った。</p> <p>対象者・中学校 2 年生 生徒（146 人）</p> <p>実施内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活の乱れを防ぐために、普段の食事から気を付けておきたいことを、調理の簡単な食事やお菓子など、中学生が食べる機会の多いものを中心に具体物や写真などを見せながら考えさせた。また、今の食習慣が将来の土台になっていくことも伝えた。 <p>授業後、授業だけで終わることなく、また家族ぐるみで継続して行ってもらえるよう、「食育だより」を発行し、普段の食生活から気をつけたいことを啓発した。</p>

食育だより

いつまでも健康でいたい、多くの人の願いです。日本人が命を落とす原因となる病気には、がんや心臓病、脳卒中、糖尿病などがあります。これらは、生活習慣と関係の強い病気であることから生活習慣病と呼ばれています。長く続けた生活習慣が病気の要因となるからです。問題となる生活習慣とは、食生活の乱れ（偏食、食べすぎ、欠食など）、運動・睡眠の不足、喫煙、過度の飲酒、口腔内の不衛生などです。

ここでは特に食生活にスポットを当てて考えていきます。



塩分、脂分(特に動物性脂肪)、糖分には特に注意が必要です。どれも体には必要なものですが、とりすぎると、肥満をまねいたり、血液や血管に悪影響をおよぼすこととなります。

ふだんの食事で心がけたいこと

- ・塩分(食塩相当量)・・・男 7g未満、女 6.5g未満が望ましいとされます。これは塩にすると小さじ 1 杯(6g)より少し多い程度の量です。ナトリウムとして表示されているときは、2.54 をかけた数量が食塩相当量となります。
- ・脂分・・・主菜は肉だけでなく、魚、大豆、たまごを組み合わせると、動物性脂肪のとりすぎを防ぐことができます。また、揚げ物には、調理の過程で食材にたくさんの油(植物油のことが多い)が含まれます。市販の揚げ物にはラード(豚脂)やおかしにはバーム油(体内で動物性脂肪と似た働きをする)が使われているものもあります。どのような油をとっているか、とっている量、回数などに注意し、とりすぎを防ぎましょう。
- ・糖分・・・甘いお菓子やジュースなどから、知らず知らずのうちに砂糖(果糖ブドウ糖液糖など)をとりすぎていることがあります。主食(ごはんやパンなど)やおせんべいなども食べ過ぎれば、砂糖と同様、体の中で脂肪に作りかえられて体に蓄えられることとなります。

☆買った、食べたりする時には、原材料名や栄養成分表示を見る習慣をつけましょう。



☆うす味に慣れましょう。

めん類のスープや汁は塩分が高めです。煮物の汁や和え物の残りの汁も濃い目の味づけになっています。後からかける調味料も含め、とる量を減らすように努めましょう。

☆食事だけでなく間食(おやつなど)にも気を付けましょう。

今の食習慣が将来につながります。血管や血液などに異常があっても、すぐに症状は出ません。気づかない間に、少しずつ健康を害している場合もあります。大人になってから急に生活習慣を変えるのは難しいので、今から、健康な習慣を身に付けることを意識していきましょう。

