



保健通信

2017. 7. 13

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

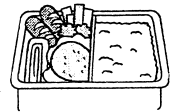
『食事をステップアップさせよう!』についての 補足など

先週の保健指導『食事をステップアップさせよう!』の内容は、高校までに学習したことも含まれていました。復習できたでしょうか? 日常の食事を振り返ることはあまりないと思うので、自分の食習慣や食事内容に目を向けるよい機会になったのではないかと思います。

"栄養バランス"について

みなさんに書いてもらった「理解したこと」、「実行しようと思うこと」の中で、最も多かった言葉が“バランス”でした(19人中12人がこの言葉を書いていました)。

「バランスよく」、とか「バランスを考えて」と書いた人も多かったのですが、「肉ばかり食べているので、野菜を1日3食きちんと食べるように心がけたい」、「ビタミンを摂る」、「朝は主食が多いので乳製品(ヨーグルト)と一緒に食べてみようと思う」、「毎朝、食パンだけ食べているので、ヨーグルトを食べようと思う。」というような具体的な記述もありました。一人ひとりが、

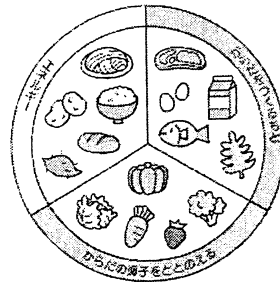


これは**主菜**が多すぎますね…
(卵焼き、ウィンナー、ハンバーグ)

主食:副菜:主菜=3:2:1を目安にしましょう。

食品群について

小学校では3色の食品群、中学校では6つの食品群、高校では4つの食品群を学習しました。食品が持つ働きを意識して、どの食品群のものも過不足にならないよう、組み合わせができるといいと思います。



栄養素の特徴による分類

4つの食品群			
第1群	第2群	第3群	第4群
栄養を完全にする	血や肉をつくる	体の調子をよくする	エネルギー源となる
乳、乳製品、卵	魚介、肉、豆、豆製品	野菜、いも、果物	穀類、油脂、砂糖
無機質	たんぱく質	ビタミン	炭水化物、脂質

朝食欠食について

朝食欠食は肥満につながります。

食事を抜いたり極端に量を減らしたりすると、体は少ないエネルギーで生命を維持できるように、基礎代謝量(安静にした状態で消費されるエネルギー代謝の量)を低下させるようになり、摂取したエネルギーを消費しにくい体になってしまいます。また、食事を抜くと、次の食事の時に食べた物の吸収がよくなり、皮下脂肪として蓄えられやすくなります。

朝食を抜くと非行に走りやすい、というわけではありません。朝食をきちんと摂る人のほうが非行が少ない、ということです。

カロリーと栄養素について

菓子パンや調理パンの栄養成分の例を挙げて、カロリーについても話しました。カロリーが高いものには、脂質や炭水化物が多く含まれています。脂質や炭水化物を摂りすぎて他の栄養素が不足しないように、組み合わせを考えて食べるものを選択しましょう。

自炊している人、今後自炊する人へ

忙しかったり疲れしたりして食事を作れない時のために、余裕のある時に多めに作って、上手に保存しておくとう便利です。料理が好きな人、得意な人に、料理のコツを教えてください。