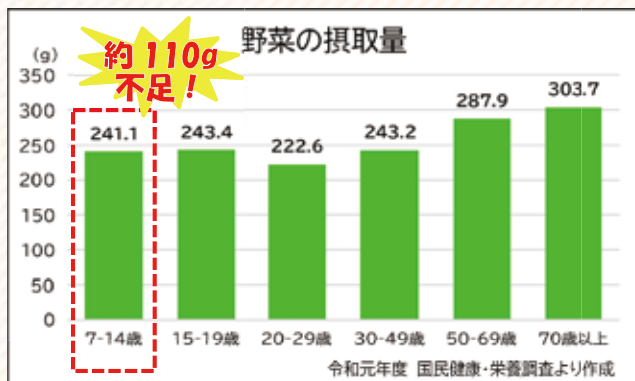


京の食育通信～中学生の食生活～

四の巻：健康な体づくりに！やっぱり野菜ってイイネ！

令和4年8・9月 京都市教育委員会

SDGs の目標(2、4、12など)と食育は深い関わりがあります。私たちは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。



野菜にはビタミン類や無機質、食物繊維などが豊富に含まれていて、毎日の健康づくりには欠かせませんね。これらの栄養素を十分にとるために必要な野菜の量は1日350g以上です。

しかし、実際に食べている野菜の量は、350gより少なく、どの年代も「野菜不足」の傾向にあります。(左図)

1日に350gということは、一食だと約120gが必要…毎日、ほぼ1食分の野菜が不足しているんだね。



「〇〇×野菜」生活、はじめませんか？

毎日の食生活で「健康」や「美容」に興味があるとか、「運動」をもっと頑張るためのポイントを知りたいなど、意識することはありませんか？実は、これらはすべて野菜が役立ちます！

体づくり×野菜



たんぱく質を筋肉に定着！

美肌や美髪に！

食物繊維で便秘予防！



例えば、体をつくるには、筋肉をつくるためにたんぱく質の多い食べ物を食べることが重視されていますが、たんぱく質を筋肉に定着させるには、ビタミン類も必要です。それだけでなく、ビタミン類は脂質の代謝や、皮膚や髪をつくることにも関わっています。不足すると口内炎ができやすくなったり、肌のトラブルや、髪の毛のトラブルにもつながったりします。

運動×野菜



鉄+ビタミンCで持久力up！

抗酸化作用で疲労回復！



小松菜や大根葉などの葉物野菜に多く含まれる鉄は、貧血予防や持久力のアップに。さらに、野菜に含まれるビタミンCは鉄を吸収しやすくする働きがあり、一石二鳥！また、運動によって酸素の摂取量が増えたり、試合の緊張などのストレスがあつたりすると、活性酸素が多く作られるので、疲れが出やすくなります。野菜に含まれるビタミンA、C、Eには抗酸化作用があり、活性酸素の発生を抑えることができます。

野菜を食べるっていいことずくめ！

野菜パワーで縁の下の力持ちとして、みんなの健康づくりをサポートします！まずは今よりプラスひと口、プラスひと皿を意識してみましょう。



給食では…

中学校給食では、煮浸しや炒め物など、さまざまな調理法で1食あたり125gを目安に、野菜のおかずを組み合わせています。

また、食中毒を予防するため、野菜も含めて給食のおかずはすべて加熱しているので安全です。生野菜のサラダやそのまま食べられるきゅうりやトマトなどは出せませんが、加熱することで野菜のかさが減るので、反対に多くの量を食べることができます。

たとえばこんな組み合わせ！

ビビンバの日…160g！



プルコギの日…150g

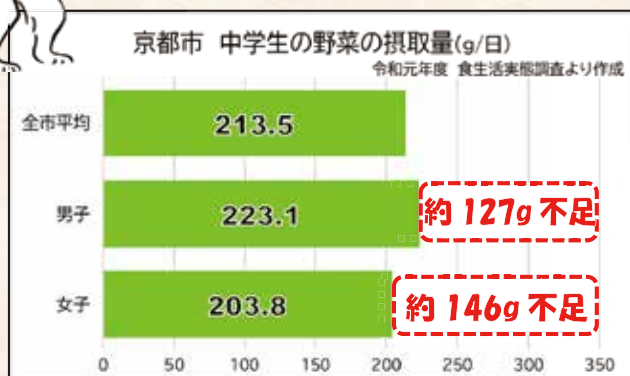




保護者の方へ



SDGs 目標 3
「すべての人に健康と福祉を」



京都市の中学生も、野菜の摂取量は不足していることがわかりました(左図)。また、朝食を食べている生徒の4人に1人が朝食は主食のみと回答しており、これも野菜不足と関係がありそうです。朝食や昼食で「野菜が少なかったかも…」と思ったら、夕食では、いつもより野菜を増やすなど、バランスを取りながら食べられるようになるといいですね。

野菜不足の食卓の救世主に、
野菜たっぷりて具たくさん
みそ汁はいかが？葉物も根菜も、
何でもおいしく食べられちゃう！



そもそも「野菜 1 日 350g」って、どうして？

野菜には**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**が多く含まれていますが、これらのほとんどは、体内で合成されないため、**食事からとる必要があります**。こうした栄養素をたくさん含む野菜を適量摂取することで、脳卒中や心臓病、がんなどにかかるリスクが下がると多くの報告がされています。そのため生活習慣病などを予防して、**健康な生活を維持するための目標値として、1日に 350g 以上の野菜を食べると良い**といわれています。



野菜 350g ってどれくらいかわかりにくい…
結局何をどう食べたら良いの…

おかず 5 皿で 350g の野菜がとれるといわれているよ。
例えば、朝食には①サラダ、昼食には②炒め物と③お浸し、夕食には④煮物と⑤具沢山の味噌汁…3 食で食べるイメージができそうだね。



でも野菜って見た目から量が多い気がしてハードルが高いよ…

確かにそういう人もいるかもしれないね。
生のまま食べるより、ゆでたり炒めたり火を通すと、かさが減るので食べやすくなるよ。さらにお手軽な電子レンジを利用するのもいいね！



毎食しっかり野菜を食べることを意識して、
「野菜習慣」を身につけましょう！



野菜たっぷり！便利で簡単『給食レシピ』

鶏肉と野菜のみそいため

<材料(作りやすい分量)>

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉…200g
(むね・もも・ささみ…お好みで!) ・キャベツ…150g(約 1/4 玉) ・人参…60g(約 1/2 本) ・玉ねぎ…60g(約 1/4 個) ・もやし…100g(1/2 袋) ・にんにく…2g ・しょうが…3g ・サラダ油…小さじ 1 | <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ・信州みそ…大さじ 1 ・砂糖…小さじ 2 ・料理酒…小さじ 1・1/2 ・こいくちしょうゆ…小さじ 2 ・ごま油…小さじ 1/2 |
|---|--|

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大、キャベツは 3cm ほどの色紙切り、人参は薄めのいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。にんにく・しょうがはみじん切りにする。(市販のチューブで代用 OK!それぞれ 1cm 分くらい) A の調味料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りをつけ、鶏肉を炒める。
- ③ 肉の色が変われば、人参、玉ねぎの順に加えて炒める。
- ④ ③にもやし、キャベツを加えて炒め、A を加えて調味し、さらに火を通して仕上げる。

今月も野菜をたっぷり使った献立を紹介！キャベツ、玉ねぎを電子レンジ(500W)でそれぞれ 2 分～3 分ほど加熱しておくとお火の通りが早く、時短にもなりますよ。



給食レシピ公開中!

ぜひご家庭の 1 品に。



「京の食育通信」
バックナンバー

