



# 給食だより

富山市立興南中学校  
富山市南学校給食センター  
令和4年 2月

2月は「立春」を迎え暦の上では春となりますが、1年で最も寒さが厳しく風邪などが流行しやすい時期です。規則正しい生活とバランスのよい食事で体調をしっかり整え、毎日元気に過ごしましょう。

## 生活習慣病予防と食事

### 生活習慣病とは？

食生活の乱れ、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣が要因となって発症する病気のことです。

### 予防するためには？

食事の内容・摂取量に気を付け、栄養バランスのよい健康的な食生活を心掛けましょう。

## 野菜をたっぷり摂ろう！

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維など健康維持に必要な不可欠な栄養素を豊富に含んでいます。

### ★腸内環境改善★

食物繊維が腸内の善玉菌を増やす。便秘を防ぐ。

### ★血圧上昇抑制★

カリウムが余分なナトリウムを体外に排出する。

### ★がん予防★

ビタミンACEは抗酸化作用が強く健康を害する活性酸素を除去する。

### ★脂質改善★

水溶性食物繊維は血糖上昇抑制、コレステロール・中性脂肪値を低下させる。

### 1日に必要な野菜の量

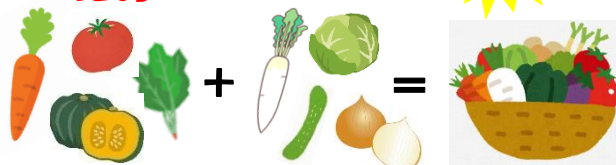
緑黄色野菜

120g

その他の野菜

230g

350g以上



### <野菜をたくさん食べる工夫>

◇加熱調理する（煮る、炒める、蒸すなど）

かさが減り、一度に多くの野菜を摂取できます。

◇野菜のおかずを作り置きする

毎食小鉢を付けると、少量ずつ様々な料理で野菜を摂取することができます。



## 減塩に取り組もう！

食塩のとり過ぎは、血圧を上げ血管に負担をかけるだけではなく、腎臓や心臓の機能にも悪影響を及ぼします。今のうちから薄味の食事を習慣化させましょう。

中学生の1日の塩分摂取目標量は  
男子 7g 未満、女子 6.5g 未満です

### 調味料をかけ過ぎていませんか？

※大さじ1杯分の食塩相当量を示しています



濃口しょうゆ

約 2.6g



ウスターソース

約 1.5g



ケチャップ

約 0.5g



マヨネーズ

約 0.2g

### <減塩料理6つのポイント>

#### だしの活用



だしのうま味を生かすと少ない塩分量でも美味しく仕上がる。

#### 酸味



爽やかな酸味が料理をさっぱりとした味にする。

#### 香味食材



強めの香りがアロマとなり食欲を増進する。

#### 香ばしさ



香ばしい焼き目や風味で少しの塩気でも美味しく感じる。

#### 香辛料



料理に香り・辛味・色を添えて食欲を増進する。

#### 具たくさん



汁の量が少なくなるので塩分摂取量が減る。