

ほけんだより6月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年6月号 (Vol. 5)

食育月間にちなみ、図書館とのコラボ企画が始まります！
食に関するさまざまな本たちが、保健室に“出張”してきてくれます♪
お楽しみに！！

6月は食育月間です

「食べること」は私たちが生きていくうえで最も基本となる行動です。
楽しく、おいしく食事をとることはこころを豊かにし、健康な身体を作ります。
年齢や性別、生活スタイルに応じた「栄養」の取り方など「望ましいバランス」も示されています。
「望ましいバランス」とは、平均的に、最も健康状態を保つことができている「バランス」です。
ここに示すものは厚生労働省や農林水産省が示す「平均的な」「一般的な」ものですが、長期間にわたる多くの調査結果を基に作られたもので、科学的根拠に基づいて示されています。
この機会に、自分の生活スタイルや食事のとり方などを振り返り、考えてみませんか？

まずはここから↓

☆ 朝ご飯を食べよう

- ・一日の栄養素の必要摂取量が確保できる
- ・睡眠や排便など生活リズムを整えられる
- ・イライラが減る
- ・学力が高くなる
- ・体力が高くなる

☆ 栄養バランスに気をつけよう！

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせることでさまざまな食材からさまざまな栄養素をとることができる
- ・病気にかかるリスク低下に関係している食事パターンが身につく
- ・健康長寿につながる

☆ 農林漁業体験

- ・食に関する意識や関心が高まる

この地方は四季折々の農作物や海産物が豊富で農林水産業も身近に感じることができますね♪



食事 バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん、パン、麺) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、おこし1杯、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1杯、うどん1杯、もやし1杯、スライスライオン
5-6 副菜 (野菜、きのこ、海藻料理) 野菜料理3皿程度	1つ分 = 野菜炒め、きんぴら、おひたし、ほうろく、お味噌汁、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ、わかめ 2つ分 = 野菜炒め、野菜炒め、芋の煮つけ、わかめ
3-5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き、焼き魚、鶏の天ぷら、まぐろの刺身 3つ分 = パン・ソーダ、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉、焼肉
2 牛乳・乳製品 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳200ml、チーズ10g、ヨーグルト100g、ヨーグルト100g 2つ分 = 牛乳1本
2 果物 みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、桃半分、みかん半分、りんご1個

※SVとはリービング(食事の提供量の単位)の略

もっとよ〜く見たい人・知りたい人は「食事バランスガイド」で検索！