



5月 食育だより

令和5年5月号
大府市教育委員会

食事で気を付けていることは何ですか

新年度が始まり1か月がたちました。気持ちも新たにがんばろうという人も多いかと思えます。さて、みなさんは、食事をする時にまず「これ、おいしいかな」「食べられるかな」など、**気になること**があると思います。

食事は自分の健康や成長に深いつながりがあると考えられています。食事で気を付けていることは何でしょうか。



世界の多くの国でも
重要な課題！

☆ 最も重要と考えられていることは？ ☆

2017年に世界195か国のデータに基づいて示された「世界全体の死亡における食事要因」は、右に示すとおり**第1位が「食塩が多い食事」**でした。

食塩の取り過ぎは、高血圧の主な原因となり、高血圧が長く続くと動脈が硬くなり、さらには脳の血管や心臓の病気になることが考えられています。

- ① 食塩が多い食事
- ② 全粒穀物が少ない食事
- ③ 果物が少ない食事
- ④ 種実が少ない食事
- ⑤ 野菜が少ない食事

世界全体の死亡における食事要因(上位5つ)

参考:GBD 2017 Diet Collaborators の調査
武見ゆかり:減塩対策における日本モデル構築
日本栄養士会雑誌 第65巻 第7号 2022年

☆ 子どものころから 望ましい食習慣を身に付けるために ☆

食塩の取り過ぎは、以前から日本人の健康にとって大きな課題でした。このことから、学校給食は、これまでみなさんに「適量の食塩」をとってもらうことを目指して提供を続けてきました。今後さらに大府市では、「食塩の取り過ぎがよくない理由」「取り過ぎによる体への影響」などをくわしく伝え、知ってもらった上でみなさんに給食をおいしく食べてもらいたいと考えます。大人になってから食習慣を変えるのは難しいと言われています。健康で長生きできるよう、子どものころから「適量の食事」を身に付けてほしいと思います。

☆ 「めざせ適塩！一口メモ」を掲載していきます ☆

1週間(7日間)×1日の食事(3回)=21回 このうち 給食は5回

1週間の約4分の3は、ご家庭での食事です。今後、毎月の食育だよりでは、ご家庭での「食塩の取り方」の参考にしていただけるような内容を掲載していきます。ぜひ、ご活用いただき、ご家族で「適塩」を心がけてください。



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」

※給食実施日の2日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。

