

# NEWS FROM LUNCH

令和5年8・9月号  
渋谷区立松濤中学校

## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！



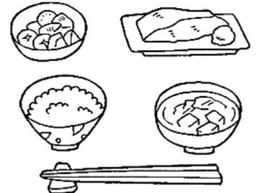
高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な生活を実践するために、以下のことに気を付けましょう！

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えよう

**主食**…ご飯・パン・めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜**…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜**…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★もっと野菜を食べよう



野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

#### 野菜をとるコツ

- ② 加熱してカサを減らす。
- ③ みそ汁やスープに加える。
- ④ 市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する。

### ★減塩を意識しよう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気を付けましょう。



#### 減塩のコツ

- ① めん類のスープを残す。
- ② 食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ。
- ③ 柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する。
- ④ むやみに調味料を使わない。



### ★カルシウムをとろう

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいため積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど 	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干しいたけなどのきのこ類 