

給食だより

平成24年10月23日

No. 6

みなさんは「秋」といえば何を思い浮かべるでしょうか。読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋…とさまざまな秋がありますが、「食欲の秋」を思い浮かべる人も多いと思います。昔は、今のように食べ物が豊富ではなく、秋にたくさんの食べ物が収穫できることから一番食物が豊富な季節ということで、「食欲の秋」という言葉が生まれました。

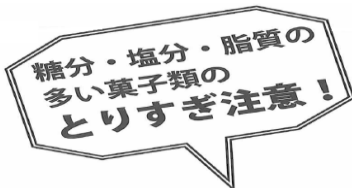


さて、ついつい食べ過ぎてしまいがちなこの時期。みなさんはどんな間食をどんな時に食べますか？自分の適量を守って食べていますか？間食を食べるのは、楽しいことだからこそ、自分に合ったとり方を知って、食生活に生かしていきましょう。

間食の役割を考えてみましょう



間食は食事と食事の間にとる補助的な食事のことをいいます。3食をきちんと食べていれば、必ずしもとる必要のないものですが、間食には生活を楽しくしたり、不足しがちな栄養素を取り入れたりする役割があります。食べるときは、適量を守って3度の食事に影響しないようにしましょう。



間食の内容が菓子ばかりで、好きなだけ食べてしまうと、糖分、塩分、脂質を多くとることになってしまい、生活習慣病を招く可能性があります。肥満や糖尿病、または、むし歯などにならないためにも間食の内容を見直してみましょう。



とりすぎてしまうと

むし歯などの原因に 肥満や生活習慣病に



1日に食べてもよい間食のエネルギー量

1日3度の食事をきちんと栄養バランスよくとっていれば、必ずしも間食をとる必要はありません。間食をとる場合は、1日に必要なエネルギー量の約10%までに抑えましょう。右記の表を参考にして、自分に合った適量を知りましょう。

年齢(歳)	男子		女子	
	1日に必要なエネルギー量	間食で摂取してもよいエネルギー量	1日に必要なエネルギー量	間食で摂取してもよいエネルギー量
6~7	1,550 kcal	約155 kcal	1,450 kcal	約145 kcal
8~9	1,800 kcal	約180 kcal	1,700 kcal	約170 kcal
10~11	2,250 kcal	約225 kcal	2,000 kcal	約200 kcal
12~14	2,500 kcal	約250 kcal	2,250 kcal	約225 kcal

間食を食べる時のポイント！

- ① 間食の適量を知って、食べすぎずに注意！
- ② だらだら食べずに食べる時間を決めよう！
- ③ 不足しがちな栄養素を間食でとろう！

毎日くだもの200グラム

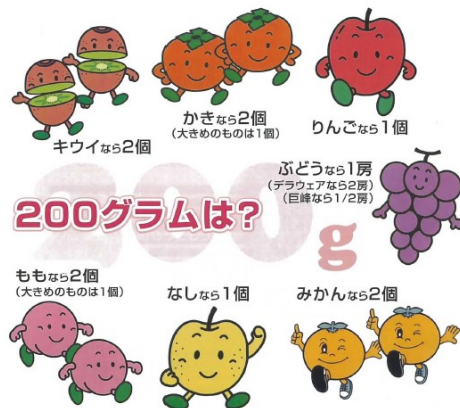
最近の日本人の「食生活」には、栄養の偏りや生活習慣病などといったさまざまな問題が見られます。そういった事態に対処し、さらなる健康増進や生活の質を向上させるために、平成12年に「食生活指針」、17年に「食事バランスガイド」が決定されました。それによると、くだものは適量（2つ・おおよそ200g）を毎日欠かさず摂ることが進められています。くだものを摂取することで、どのような効果があるのでしょうか。

くだものの効果 1

くだものは生活習慣病の予防に高い効果！

くだものには、

1. 有害な活性酵素を不活性化するポリフェノール等の抗酸化物質
2. 成長や体調維持に不可欠なビタミンC等の微量栄養素
3. 高血圧の原因となるナトリウム（塩分）の排泄を促進するカリウム
4. コレステロールや脂質、老廃物（宿便）の排泄を促進する食物繊維が多く含まれています。これらの健康増進作用によって、生活習慣病の予防に高い効果があることがいえます。



200グラムは?

g

くだものの効果 2

くだものはがん予防に高い効果！

くだものががん予防に高い効果を持っていることは、国際的に認められています。WHO（世界保健機関）もがん予防策の一つとして、くだものと野菜の摂取を勧めており、毎日くだもの・野菜を500g摂取することで、消化器系がんの発生を最大25%減らしうるとの研究報告も紹介しています（2003年「世界がん報告」）。ちなみに確定的に効果があるとされているのが、胃がん・肺がん・食道がん・口腔・咽頭がんです！

くだものの効果 3

くだものには栄養素がたっぷり！

くだものには、多くのビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール、有機酸が含まれています。これらの微量栄養素は野菜にも多く含まれていますが、加熱・調理によって失われるのもあり、生で食べるくだものはこれらの栄養素の摂取に効果的です。

〈主な果物の栄養成分含有量(可食部100g当たり)〉

みかん
 ミネラル●カリウム150mg/カルシウム21mg/マグネシウム11mg/ビタミン●カロテン1000μg/E0.4mg/B10.10mg/B20.03mg/B60.06mg/葉酸22μg/C32mg/食物繊維1.0g/その他の成分●フラボノイド、クエン酸

りんご
 ミネラル●カリウム110mg/カルシウム3mg/マグネシウム3mg/ビタミン●カロテン21μg/E0.2mg/B10.02mg/B20.01mg/B60.03mg/葉酸5μg/C4mg/食物繊維1.5g/その他の成分●ケルセチン、カテキン類、リンゴ酸、クエン酸

もも
 ミネラル●カリウム180mg/カルシウム4mg/マグネシウム7mg/ビタミン●カロテン5μg/E0.7mg/B10.01mg/B20.01mg/B60.02mg/葉酸5μg/C8mg/食物繊維1.3g/その他の成分●カテキン類

かき
 ミネラル●カリウム170mg/カルシウム9mg/マグネシウム6mg/ビタミン●カロテン420μg/E0.1mg/B10.03mg/B20.02mg/B60.06mg/葉酸18μg/C70mg/食物繊維1.6g/その他の成分●カテキン類

ぶどう
 ミネラル●カリウム130mg/カルシウム6mg/マグネシウム6mg/ビタミン●カロテン21μg/E0.1mg/B10.04mg/B20.01mg/B60.04mg/葉酸4μg/C2mg/食物繊維0.5g/その他の成分●カテキン類、レスベラトロール、リンゴ酸



日本なし
 ミネラル●カリウム140mg/カルシウム2mg/マグネシウム5mg/ビタミン●カロテン0μg/E0.1mg/B10.02mg/B2Tr/B60.02mg/葉酸6μg/C3mg/食物繊維0.9g/その他の成分●ソルビトール

キウイフルーツ
 ミネラル●カリウム290mg/カルシウム33mg/マグネシウム13mg/ビタミン●カロテン66μg/E1.3mg/B10.01mg/B20.02mg/B60.12mg/葉酸36μg/C69mg/食物繊維2.5g/その他の成分●クエン酸

(「五訂増補 日本食品標準成分表」(注)Tr:微量)

(「おぼえてください!合言葉は “毎日くだもの200グラム”」より)