

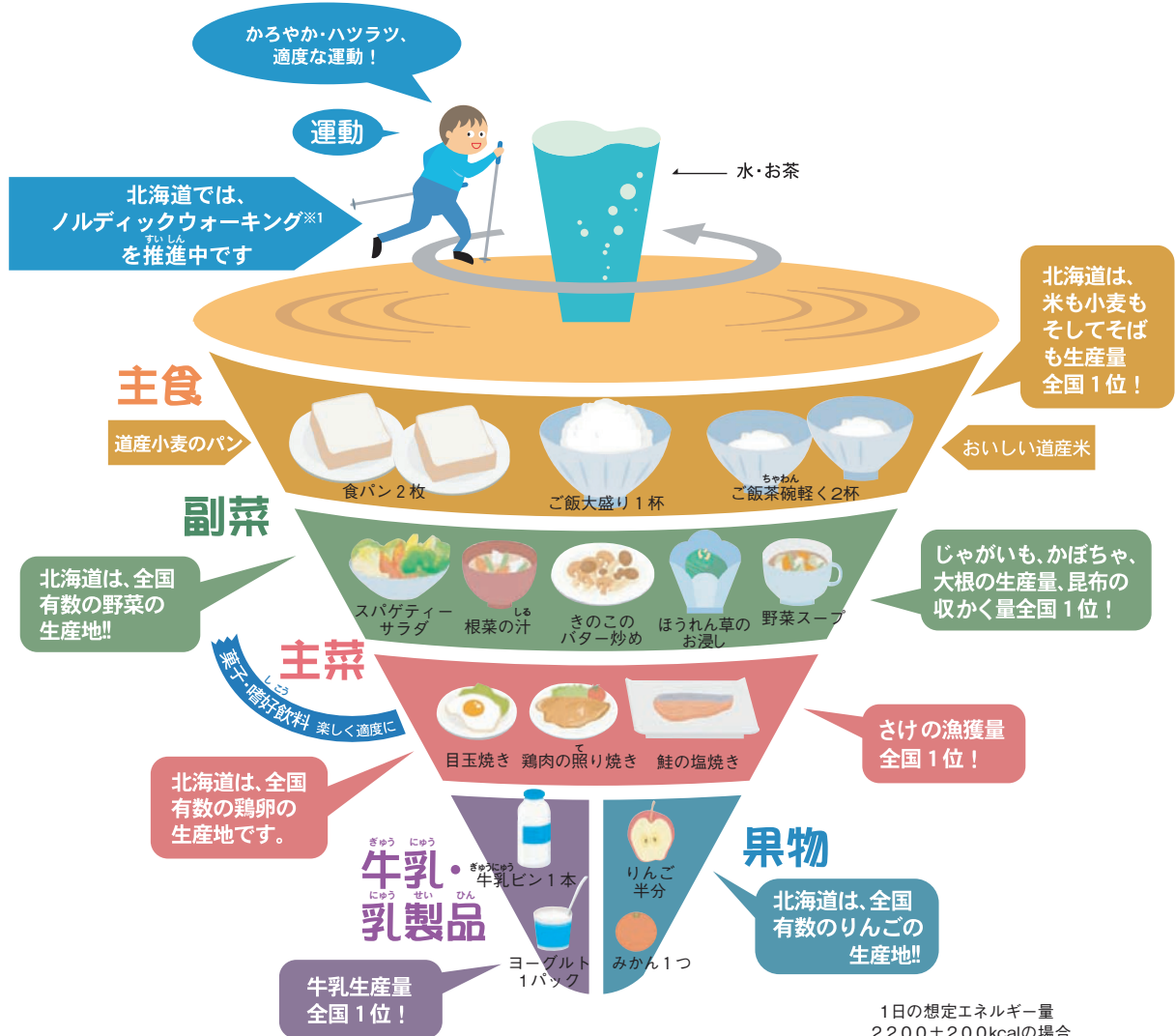


体によい食事のとり方

栄養のバランスを考えた食事は健康な体づくりに欠かせません。

どさんこ食事バランスガイド

「どさんこ食事バランスガイド」とは、どの食品をどれくらい食べたらよいのかを分かりやすく説明するためのイラストです。栄養バランスのよい食事や料理の組み合わせ方など「食事の^{きほん}基本」を身に付けるのに役立ちます。



出典:北海道保健福祉部

※1 ノルディックウォーキングとは、フィンランドが発祥の2本のストックを持って歩行する運動です。身体全体を使うため、通常のウォーキングより20%以上運動量が増えます。また、雪氷路面での転倒防止にも役立ちます。

生産量の順位は、農林水産省各種統計調査結果による。

1日の想定エネルギー量
2200±200kcalの場合

小学生4, 5年・男子
小学生4, 5, 6年・女子
中学生・女子 相当

コマが倒れないような食事を心がけましょう。

食べものの役割と意味を知ろう

「食べること」は大きく分けて3つの役割を持っています。1つめは体に栄養素を取り入れること。2つめは舌や鼻を使って「おいしい」と感じたりする感覚を育てることです。そして3つめに、バランスよく食べることで体調を整えることです。

わたしたちの体は、正しい食生活を送ることで健康をたもつようにできています。食べすぎは肥満のもとに、栄養バランスのかたよりは病気の原因にもなります。食べることは体の状態を整え、病気の予防はもちろん、病気から回復するためにも大きな役割を果たしているのです。

安全・安心に食べるための知識

お店で売られている食料品や家庭でつくられる料理、毎日食べている給食など、みなさんの口に入る食べものは安全でなくてはなりません。「食中毒」という言葉を聞いたことがありますか？ 食中毒とは、食べものといっしょに細菌が体の中に入ってしまい、おなかをこわしたり、吐いたりする症状です。原因は、手や食器などについた細菌、いたんだ食べものなどが考えられます。食事の前にはよく手を洗うこと、食べものをきちんと冷蔵庫などで保存すること、食器や調理器具を清けつにたもつことで食中毒を防ぐことができます。また、食材をできるだけ新鮮なうちに食べることや、でき上がった料理をすばやく盛りつけて食べることも大切です。消費期限や賞味期限をたしかめることも心がけましょう。



かむことの効用

みなさんは、よくかんで食べていますか？「ひと口30回」といわれますが、よくかんで食べることは、消化をよくしたり味覚の発達を助けるなど、体にとってとても大切です。また、歯とあごの発達はもちろん、むし歯予防や肥満予防、脳に刺激をあたえてはたらきをよくするなどの効果があります。しっかりかんで食べましょう。

