

健康生活部だより

vol1

令和2年12月
鳥取東高等学校
PTA健康生活部

寒さも本格的になってまいりましたが、保護者の皆様はいかがお過ごしでしょうか。平素は健康生活部の活動にご理解・ご協力いただき誠にありがとうございます。さて、健康生活部は今年度全保護者を対象とした食育講演会を予定しておりましたが、新型コロナウイルスの影響で規模を縮小せざるを得ない状況になりました。そこで講師を招き部内のみでの講演会を開催致しました。健康生活部として発信できる機会はないかと考えた結果、今回のお便りで保護者の皆様にお知らせする形をとらせていただくことになりました。どちらの講演もその日から考え方が変わり、すぐに実行できる内容でした。ぜひ皆さまにもお伝えして、毎日の生活に役立てていただけたらと思います。



鳥取東保健センター管理栄養士
楢原陽子 氏

【～思春期の食生活～バランスよく食べて免疫力アップ～】

キーワードはバランスと習慣！！

バランスの良い食生活。基本は毎食、主食・主菜・副菜

【主食】ごはん、パン、麺類

【主菜】魚、肉、卵、大豆製品

【副菜】野菜、きのこ、海藻

ごはんを減らしたりすると体温が下がったり、免疫力が落ちたりする。

特に女子はダイエットなどを気にすることでこの時期に必要なカロリーが足りず栄養不足に陥っていることもあります。

特に鉄分は必要な栄養素なので積極的に食事に取り入れていきましょう。男子のごはんは毎食お茶碗2杯程度はエネルギーとして

必要となります。学校終わりなどにコンビニなどで菓子パンやジュースを買うよりはおにぎりなどを選ぶようにしましょう。

そこで習慣として

①3食きちんと食べる

特に朝食。朝食を抜くと空腹感が強くなったり倦怠感につながり集中力に欠ける

②野菜を食べる

1日の目安は350グラム。野菜ジュースは糖分が多く野菜を摂ったことにはならない。

③見えない塩・糖・脂に注意

【塩分】成人一日の食塩摂取目標量…男性7.5g未満、女性6.5g未満

【糖分】見えない砂糖に要注意！例・炭酸飲料約60g、スポーツドリンク約40g程 液糖は吸収が早いので要注意。

【脂質】飽和脂肪酸と呼ばれるショートニング・カカオ脂・パーム油・ヤシ油などの表示されているものは成人病のリスクになる



このように塩・糖・脂に注意するためには食品パッケージの裏面に記載のある栄養成分表示を注意して見てみてください。自分自身の塩の味覚について振り返り、菓子パンやスナック菓子などを食事代わりにしないなど身近なところから意識し、これから自分の体にとって良いものを選ぶ大人になってください。

以上のことを踏まえて楢原先生にレシピをいただき、各家庭で実践してみました。

家庭実習



きのこたっぷりヘルシーな感じでした。きのこが苦手な息子も喜んで食べました。しょうがをのせてもおいしくきのこがたくさん食べられて良かったです。



チーズが多いほうがおいしく感じました。味付けがケチャップとチーズと簡単だったので良かったです。さんまの代わりにいわしでも美味しくできました。



韓国のりを加えるアレンジを試してみました。キャベツがしゃきしゃきでおいしかったです。甘酸っぱさが食欲をそそりました。



もずくのお味噌汁は初めてでしたが、七味唐辛子を入れることでおいしさがグンとアップしました。季節の野菜を入れてみた。

【楢原さんより保護者の皆様へ】

高校での食育は鳥取市としてはとても貴重で、これからもぜひ続けていきたいと思っています。高校生になると給食があった義務教育時代とは違い家庭の食生活が成長に大きく影響すると思います。その大切な時期に保護者の皆様が中心となり食生活を考えていただけてとてもありがたく思います。

皆様の出来上りの写真を見て、本当に素晴らしい！の一言です。アレンジをしておられたり日々の味付けを振り返られたり、子どもさんに感想を伺ったりと皆様が普段から食事のことをしっかりと考えられていることがよくわかりました。本来は皆様と調理実習や試食をして今回のように感想を直接お伺いするところですが、ご家庭で調理されたことで子どもさんとのやり取りがプラスされ、食卓での会話も弾んだのでは？と感じました。食事は一日三食毎日続きます。食事は今回、皆様が調理された時のように食材の組み合わせや味付け、バランス、旬の食材など様々なことを考えたり、選んだりしながら作ったり食べたりします。ぜひ、そのことを子どもさんに伝えてあげてください。子どもさんが社会に出て一人暮らしや家庭を持った時に、自分の身体にとってどういものを食べたらよいか、どういものを選んだほうが良いか考え、毎日の食事を大切にできる大人になってほしいなと思います。

最後に保護者の皆様もお仕事や子育て、家事など日々忙しかれておられると思いますが、先日の研修や今回の試作をきっかけにご自身の身体のことも考えていただき、「親子で健康な東高」になることを願っております。

【感想】

- 楢原さんの講演を聞いて改めて食の大切さを実感しました。
- 若い時の食生活はとても大切でそれを支えてあげられるのはあと少ししかないで、今一度バランスや習慣などを意識してより良い将来の体づくりの手助けになればと考えさせられました。
- 今までの生活をガラッと変えることはなかなか難しいと思いますが、講演で聞いたアドバイスなどを意識しながら自分なりに少しずつでも実践していこうと思います。