

(1) なかつ食育指針を実践するために

① バランスよく食べよう

生涯にわたって健康を保ち、健全な食生活を実践するためには、一人ひとりが栄養バランスに配慮した食事を習慣づけることが必要です。毎日の食卓では、「主食」、「主菜」、「副菜」をそろえ、「牛乳・乳製品」、「果物」を取り入れるよう意識すると栄養バランスが整いやすくなります。

日本には、「^{*}日本型食生活」が伝わっています。

^{*}日本型食生活とは

ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶などを組み合わせ、栄養バランスに優れた食生活です。ごはんと組み合わせる主菜、副菜などは、^{*}中食、冷凍食品、レトルト食品、合わせ調味料などの活用も可能です。また、1食、1日単位ではなくとも、数日から1週間の中で組み立てます。生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組みましょう。

副菜は、野菜、きのこ、海藻、いもなどが主材料の料理です。主に身体の調子を整える栄養素が含まれます。

乳製品は、おやつや食後のデザートとして、1日のどこかで取り入れましょう。旬の果物で季節感をプラス。

主食の中心となるごはんは、いろいろなメニューに合わせやすい食材です。消化もゆっくりと進み、腹もちがよいです。

肉や魚、大豆などが主材料の料理。主に身体をつくるもとになる栄養素が含まれます。



^{*}中食の場合

●単品派は



●弁当派は



または主食・主菜・副菜のそろったお弁当



外食の場合

●単品派は



②よく噛んで食べよう

「人は食べる喜びを失うと、人生の楽しみの半分失ったことになる」と言われています。
 「親孝行、したい時に親はなし」「御馳走、食べたい時に噛む歯はなし」
 美味しい物、食べたい物を目の前にして、歯が悪いので食べられない。
 そんなことにならないように、乳歯の時期から歯を丈夫にし、日頃から健全なお口の中を維持するように意識することが大切です。



多くの場合、生後6～9か月頃から生え始め、3歳で上下20本が生えそろいます。乳歯が生えそろくと、噛むことにより、口の周りの筋肉を鍛え動かします。この時期に噛まずに飲み込みやすい食事ばかり与えることは好ましくありません。



5～6歳から永久歯に生え変わり始め、16～30歳で32本がそろいます。永久歯が生えそろくと、あごの骨、頭の骨の成長は、ほぼ終わります。



高齢になると歯の欠損や飲み込む力が弱くなり、摂食機能の低下がみられるようになります。よく噛める奥歯がないと、体幹に力が入らなくなり転倒しやすくなります。転倒は、寝たきりにつながりやすいのでよく噛める奥歯を維持することが大切です。

<噛むことの効果>

◆歯周病予防

噛むことによって、歯を支えている歯茎が刺激され、歯周病予防になります。

◆風邪・感染症予防

唾液の量が増え、ドライマウス（唾液の量が少なくなり口の中が乾く）の予防になります。ドライマウスになると、口の中の自浄作用（唾液で口の中を洗浄する）が低下し、歯周病を引き起こす菌が増殖したり、風邪やインフルエンザのウイルスが繁殖して感染しやすくなります。唾液はこれらの菌を洗い流してくれます。

◆脳の発達

よく噛むと脳の血流量が増えて、脳が活性化します。

よく噛むことで子どもは賢くなり、大人では認知症を予防することが期待できます。



◆糖尿病・がん・肥満予防

細かく噛み砕くことによって、胃腸の負担が軽減され、栄養の消化吸収もスムーズに行うことができ、糖尿病やがん予防になります。噛む回数が増えると、満腹中枢も刺激され、自然と食事の量が抑えられ、肥満予防にもなります。

◆顎の発達・アンチエイジング


口の周りの筋肉をよく使うことで、顎の発達を助け、言葉の発音がきれいになったり、顔の表情が豊かになります。しわやたるみが少なくなり、アンチエイジングの効果もあります。

現在の食事は、噛まずに飲み込みやすい料理が多い傾向にあります。流し込む食事をせず、よく噛んで食べるように心がけましょう。

<よく噛んで食べるために>


◆噛みごたえのある食材を取り入れましょう

根菜類




ごぼう、れんこん、にんじんなど

葉物野菜




ほうれん草、小松菜、春菊など

豆類



大豆、いんげん豆、枝豆など

ナッツ類




ごま、ピーナッツ、アーモンドなど

乾物類



乾しいたけ、ひじき、切干し大根など

魚介類



小魚、海藻類、貝類など

◆調理法を工夫しましょう

食材を大きめに切る

材料を大きめに切ることで、噛む回数が増えます。

加熱する

肉や魚などのたんぱく質の食品は、加熱することで身がしまって噛みごたえが増します。野菜は、加熱するほど柔らかくなるので、さっと茹でて歯ごたえを残しましょう。

水分を減らす

食品は、水分が少ない方がかたくて噛みごたえがあります。揚げたり焼いたりすることで、食品中の水分が減るので噛みごたえが増します。

＼理想はひとくち30回！／

◆薄味にしましょう

薄味にすると、食材そのものの味を感じることができます。

◆ゆっくり、楽しく食べましょう

時間をかけてゆっくり食べると噛む回数も多くなります。楽しい食卓の雰囲気づくりも大切にしましょう。



③朝ごはんを食べよう

朝、起きたときは体温も低く、身体は半分眠った状態です。これを目覚めさせ、活動できる状態にするのが朝ごはんです。毎日、朝ごはんを食べて、1日を気持ちよくスタートさせましょう。

朝ごはんを抜くと・・・



脳の働きが低下し、
集中力がなくなったり
します。

食事と食事の間隔が長くなり、
空腹状態が長く続くと、エネ
ルギーを無駄遣いしないよう
に身体に蓄えようとし、かえっ
て太りやすくなります。

最近では糖尿病の発症にも影
響することがわかっています。



子どもの頃に、朝ごはんを食べない習慣がつくと小・中学・高校生になっても朝ごはん抜きが当たり前になってしまいます。

3歳のときに朝ごはんを毎日食べていた子どもは、小学4年生のときに両親との会話も多く、イライラ感も少なかったという調査結果もあります。



<朝ごはんの効果>

◆身体の動きをスムーズにする

1日のパワー源になります。体温が上がり活発に活動できます。

◆脳の働きを活発にする

脳の栄養はブドウ糖だけ。朝ごはんを食べると脳が働き、集中力が上がります。

◆生活習慣病になりにくい身体をつくる

朝ごはんを抜いて1日2回食になると、身体が「飢餓状態」であると勘違いして、エネルギーをためやすくなり、太りやすい体質になります。

◆生活のリズムができる

毎日、同じ時間に食事が繰り返されると、身体がそれを学習し、食事時間になると消化酵素を分泌して準備をするようになります。また、朝ごはんを食べた刺激で腸が動き出し、排便を促します。

<朝ごはんチェック>

何も食べていない人

① まずは何か食べよう!



バナナ、ヨーグルト、おにぎり、パンなど何か少しでも食べることから始めましょう!

お菓子や菓子パンを食べている人

② ごはんや食パンなどに切り替えよう!



砂糖を多く含む食品は血糖値を急上昇させ、結果的に血糖値が下がりお腹がすきます。砂糖を含まない食品に切り替えましょう!

おにぎりや食パンなど主食だけ食べている人

③ もう1品プラスしよう!



2種類以上組み合わせましょう。主食だけでは、効率よくエネルギーを使えません。

2~3品食べている人

④ 主食・主菜・副菜のバランスを考えよう!



どんなに忙しくても1日を元気にスタートさせるためになるべく3つのお皿をそろえましょう。

<お手軽朝ごはんのコツ>

★調理時間ゼロ分!パツと出せる朝ごはん

まずは、炭水化物で
脳に栄養を!

ふりかけごはん
おにぎり
食パン
コーンフレーク

たんぱく質で
体温を上げる!

納豆
卵
鮭フレーク
ツナ缶
ちりめんじゃこ
チーズ・牛乳・ヨーグルト

野菜や果物で
お通じをスムーズに!

ミニトマト
レタス
カット野菜
野菜ジュース
果物

★前日の夕食や調理器具を活用しましょう

前日に準備する

前日の夕ごはんで切った野菜を分けておいたり、野菜をまとめて茹でておくと便利です。

調理器具を活用する

電子レンジやトースター、炊飯器を活用すると時間短縮になります。

フライパンひとつで作れるメニューもおすすです。

作り置きしておく

ひじきの煮物やきんぴらごぼうなどを、時間のあるときにまとめて作っておきましょう。

冷凍保存もおすすです。