

生活習慣病を防ぐためのポイント

1. 一日三食 きちんと食べよう

食事の回数が少ないと、その分エネルギーの摂取をおさえられるのでは？と思うかもしれませんが、次の食事までの時間の間隔があいてしまうほど、体は非常時に備えて脂肪をためこもうとします。適量を数回に分けてとる方が、体に脂肪が付きにくいので、食事の回数を減らすことなく、規則正しく1日3食とるようにしましょう。

特に朝食は大切です。朝食をとらないと、前の日の夕食から翌日の昼食まで、十数時間もの間、体に栄養が取り込まれないこととなります。また、ゆっくりよくかんで食べることも、肥満を防ぐためにとても大切です。



2. 脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう

脂質、塩分、糖分のとりすぎは、肥満をはじめ糖尿病、高血圧などの生活習慣病を招く可能性があります。通常の食事の中で適量をとる分には問題ありませんが、間食でのとりすぎには注意しましょう。ファーストフードやスナック菓子には、塩分と脂質が多く含まれており、また清涼飲料水には糖分が多く含まれているため、必要以上にとりすぎてしまいがちです。間食は、食事ではとれないエネルギーを補う意味で、成長期の皆さんに必要なものですが、お菓子ではなくおにぎりや果物などにしたり、飲み物も清涼飲料水ではなくお茶や牛乳などを選ぶようにしましょう。



3. 野菜や果物をしっかりとろう

野菜や果物、芋類に多く含まれているカリウムには、塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで血圧の上昇を抑え、高血圧を予防する働きがあります。

また、野菜や果物、芋類、豆類、海藻、きのこなどに多く含まれている食物繊維には、体内での糖分の吸収をゆるやかにして、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防する働きがあります。さらに、腸の働きを促したり、腸内環境をととのえて有害物質を排出させ、大腸ガンを防ぐ働きもあります。



給食食材の放射性物質検査について

我孫子市内の小中学校では、学校給食で使用する食材に含まれる放射性物質について、教育委員会が「簡易型検査機器」を用いて次の通り実施しています。

- ◎ 給食食材の放射性物質検査（事前検査）は、市全体で月に約50品目（市内共同購入品および各学校からの要望品から選定）実施しており、また我孫子産野菜については、市農政課で測定検査を行っています。検査の結果放射性物質が検出された場合（放射性ヨウ素または放射性セシウム134と137の合計値がどちらか20ベクレル/kg以上の場合）、その食材は給食で使用しません。
- ◎ 給食一食分の放射性物質事後検査は、各学校月1回実施します。本校では3日の給食を検査する予定です。

※各校ホームページにて、毎日の主な給食使用食材の産地を公表しています。