

給食だより 9月

みなさん夏休みの間は、規則正しい生活を送ることができましたか？長い休みで早寝、早起き、朝ごはんなどの生活リズムがくずれてしまっている人もいるかもしれません。自分の生活を振り返って、生活リズムを整えましょう！

食品表示を見てみよう

学校給食で使用する食品を選ぶとき、とくに加工品については「食品表示」をよく見て選定をしています。食品表示はたいてい、商品の裏側や側面に小さな文字で書かれていますね。ぜひ食品表示に注目してみてください！

食品表示は食品のプロフィール

食品表示にどんな情報があるのか見てみましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

加工食品の食品表示例

名称/ロースハム(スライス)
原材料名/豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量/40g 賞味期限/表面上部に記載
保存方法/要冷蔵(10℃以下)
製造者/〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)/エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルギー(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体によいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体によいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。

↓この情報、あなたならどう見る？↓

スーパーセレブもイチ推し!

ポポVの効果!



こんにちは! 美容食事研究家のかおりんです。パリピの私は連日のパーティーでおなかがぶよぶよ(トホホ...)。長年、冷え性にも悩んできました。でも、最近、そんな私の悩みをスッキリ解決してくれるスーパーフードに出会ったのです! それが、南の島の果物ポポイヤの有効成分をギュッと凝縮した「ポポV」。おなかのぶよぶよスッキリ、冷え性ともバイバイ。むくみもとれて美肌効果まであるんですよ! セレブの間ではもう常識の「ポポV」。お医者さんも使っているので安心です。この記事を読んでいるあなただけに特別価格でお付けします! ※あくまで個人の感想です。

★★★★★ ポポVのすごい効果! ★★★★★

内臓脂肪を燃やす!

内臓脂肪はメタボの原因。ポポVはホルモンを活性化させて、内臓脂肪を減少させることが研究で明らかになっています。

冷え性改善!

ポポVには血行をよくする成分がたっぷり。血行がよくなると、冷え性も改善するといわれています。

むくみ解消!

むくみは末梢血管の血液の流れが滞ることで起こります。ポポVは血行を改善します。なので、ポポVはむくみを解消します。

※佐々木由樹著「管理栄養士・栄養士のためのやさしく学べるEBN入門」(講談社,2019)の内容を参考に制作。なお「ポポV」も「ポポイヤ」も資料用に設定した架空の商品・食べ物です。

この情報、「あれっ?」と感じたところはありましたか?とくに「こんなワードが出てきたら気をつけて」というものをとりあげてみます。

●「研究で明らかになっている」

研究で明らかになっていれば、参考文献として出典を書くべきですがありません。出典があれば、どのような方法でどのくらいの人で研究して、どんな結果が出たのかを必要な場合、私たちは検証できます。「あれっ、出典の研究論文を見たら「ポポVは、1日に1L以上とらないと効果が出ないぞ」とか、「研究はまだ動物実験の段階だ」となるかもしれません。今回の記事は参考文献の明示がないので論外ですが、たとえあったとしても、よい結果が出たものだけを示しているケースもあります。

●「～といえます」

ここでは主張したいことを直接言わずに回りくどい言い方をしています。「血行がよくなるとむくみが消える」→「ポポVは血行を改善する」→「なので、ポポVはむくみをとる」といった説明の仕方です。ただ、これは「推論」になります。仮に血行不良によるむくみのメカニズムの説明が正しく、ポポVに血行改善効果があったとしても、これだけでは「ポポVはむくみをとる」は、まだ仮説の域を出ません。