



梅雨の季節が近づいてきました。6月から8月は、細菌が原因となる食中毒が多く発生する時期です。食中毒を引き起こす細菌の多くは室温(20℃)で増え始め、35℃～40℃で最も活発に増殖します。また細菌の多くは湿気を好むため、梅雨の時期は特に食中毒に気を付ける必要があります。学校でもご家庭でも、注意して生活していきましょう。

食中毒を予防しましょう

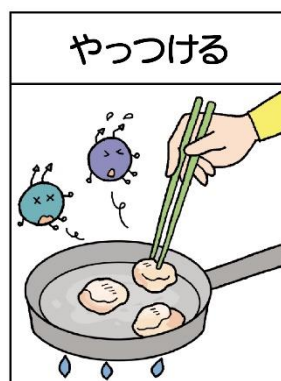
食中毒予防の原則は、食中毒の原因菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べること、肉、魚などはしっかりと加熱し、特に肉は中心までよく加熱することが大切です。



石けんを使い、
しっかりと泡立てて
洗うことが大切です！



△常温放置は厳禁



中心までよく
加熱しましょう。

❀歯と口の健康週間❀

毎年6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べることで、むし歯や肥満の予防、口腔機能の発達など、良い効果がたくさんあります。昔に比べると、現代は軟らかく食べやすい(噛む必要が少ない)料理や食品が増え、好まれる傾向があります。食事の際は、よく噛んで食べることを意識してみましょう。

給食では、6月5日(木)に噛み応えのある食材や料理を取り入れた献立を取り入れています。



◆「よく噛む」ことの効果◆

- ・食べ物を細かく砕き、唾液と混ぜ合わせる→胃腸のはたらき、消化を助ける
- ・早食いの防止→肥満予防
(早食い…満腹中枢が刺激される前に、必要以上に食べてしまう)
- ・唾液の分泌UP→むし歯や歯周病の予防

6月は食育月間

西東京市を含む多摩小平保健所の圏域5市では、「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のために、「栄養バランスのとれた食事」を個々が実践できる環境づくりに取り組んでいます。

栄養バランスのとれた食事とは…？

- ➡「主食」、「主菜」、「副菜」が揃った食事のことです。バランスよく栄養素や食品が摂れます。
思春期は身体を作り上げるだけでなく、今後の生活習慣の基礎を築く大切な時期です。
大人になって健康面が気になりだす前に！知識を身に付け実践し、病気を予防していきましょう。

GOAL 1 主食・主菜・副菜をそろえて、**バランスのよい食事**を！

主食・主菜・副菜をそろえることで、必要な栄養素をバランスよく摂ることができます。

多摩小平保健所管内で
主食・主菜・副菜を毎日
そろえて食べる子供は
5人中3人しかいません

【地場野菜を活用して栄養バランスを考える
part3】食育月間の取組報告

定食

ワンプレート

毎日**野菜料理**を5皿程度！
果物も取り入れよう！

野菜（20歳以上）の
摂取目標量
1日350g以上
健康日本21（第三次）

主食 ご飯・パン・めんなど
エネルギーのもとになる

主菜 肉・魚・卵・大豆など
からだをつくるもとになる

副菜 野菜・いも・きのこ・海藻など
からだの調子をととのえる

野菜の摂取目標は、1日350g以上！

●野菜を1日350g以上、なぜ？

- ➡カリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどを必要な量摂取できると期待される量だからです。
しかし、現状では平均摂取量が280g程度と、約7割の人が目標量に達していません。
1食あたり120gを目安に、1日3食で350g以上を目指しましょう！



サラダで食べるなら
1食あたり
これくらいの量



茹でもの、炒め物として
調理したときは、
1食にこれくらいの量

食塩、摂りすぎていませんか・・・？



- 食塩の過剰摂取は、高血圧の発症や重症化に関係し、慢性腎臓病の重症化にも関与しているとされます。
- 食塩摂取量が増えるに従い、胃がんのリスクが高まるとされています。

栄養成分表示を見て減塩を！



- 外で買ったものを食べたり、友人や家族と外食したりという機会も増えてくる時期です。
- 「栄養成分表示」を見る習慣をつけ、自分で適切な食品を選択できる力を身に付けていきましょう！

栄養成分表示

熱	量	〇〇kcal
たんぱく質		〇〇g
脂	質	〇〇g
炭水化物		〇〇g
食塩相当量		〇〇g

身近な食品の食塩量

- ・カップラーメン … 6g(汁含め)
- ・インスタントみそ汁1食 … 2g ・冷凍うどん1食…1.2g
- ・食パン6枚切×1枚…0.7g ・ロースハム1枚…0.4g

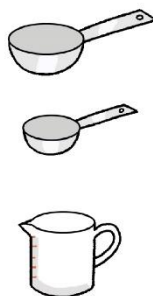
厚生労働省が食事や運動などの目標値を定めた「健康日本21」では、食塩摂取量は「**1日7g未満**」とされています。

おいしく減塩する4つのポイント

食事からの塩分の摂取量を減らすポイントをご紹介します。

1 きちんと計量する

調理をする時は、計量スプーンやカップなどを使って、調味料や食材を正確にはかる習慣をつけましょう。目分量の調理では、気づかないうちに調味料を使いすぎる原因になります。



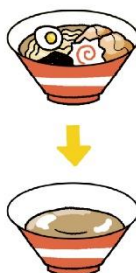
2 調理法や味つけを工夫する

素材やだしのうまみを生かしたり、酸みや辛みを効かせたり、香味野菜を使ったり、油を使った料理でこくをつけたりすると、満足感が上がり、薄味でもおいしく食べられます。



3 食べ方を工夫する

ラーメンやうどんなどの汁は残したり、みそ汁は実たくさんにして食べる回数や汁の量を減らしたり、揚げ物のソースやしょうゆはひかえたりするなど、できることをしましょう。



4 カリウムを含む食品を食べる

カリウムは、野菜、いも、果物などに多く含まれていてナトリウムを排泄しやすくする働きがあります。水にとけやすく、調理によって損失しやすいため、工夫してとるようにしましょう。



5月の食材の主な産地について

食品名	産地	食品名	産地
米	佐賀	ブラックマツパモやし	栃木
豚肉	千葉、茨城	しょうが	高知
鶏肉	茨城	にんにく	青森
銀鮭	宮城	ごぼう	青森
ししゃも	ノルウェー、アイスランド	セロリ	長野
銀鮭	宮城	パセリ	埼玉
いか	ペルー、青森	キャベツ	愛知
むきえび	マレーシア、ミャンマー、インドネシア	チンゲン菜	静岡
ちりめんじゃこ	香川	きゅうり	千葉
さわら	韓国	白菜	茨城
にんじん	徳島	ブロッコリー	福岡
玉ねぎ	兵庫	にら	茨城
じゃが芋	鹿児島	パプリカ(赤・黄)	茨城
小松菜	西東京市	さやいんげん	千葉
大根	西東京市	アスパラガス	長野
ほうれん草	埼玉	マンダリンオレンジ	愛媛
長ねぎ	西東京市、千葉		

