

食育だより



令和8年 10月号

龍郷町立学校給食センター

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスの良い食事」です。今が旬のさんまや鮭、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です！

—10月30日は「食品ロス削減の日」—



どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。**私たちの命をつなぐ貴重な食べ物**を大切にいただくために**食品ロス削減**を実践していきましょう！

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか？

これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター『ろすのん』です。この名前には、「食品ロスをなくす (non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組みたらよいのでしょうか？

- 食べきれた分だけ作る。
- 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
- 自分に合った量を残さずに食べる。
- 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。

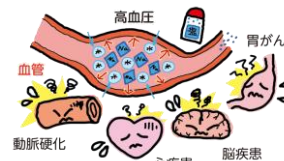
などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

賢く付き合おう、食塩！

塩は体を動かすために欠かせないミネラルで、とくに体内の水分調整に重要な役割をはたしています。しかしながら、とりすぎていると血管にダメージを与え、さまざまな病気の原因になります。

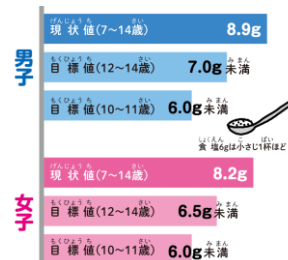
塩は体にとって大切なもの。しかし！

塩(食塩)は生きるために
必要なものだけど…



塩をとりすぎると、血管の血液量が増えて「高血圧」を引き起こします。「高血圧」は血管を傷め、さまざまな病気の原因になります。また塩のとりすぎは胃がんの原因にもなります。

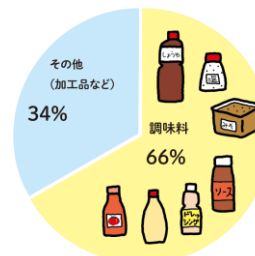
1食「2g界限」を
目安に1日の中で調整



※1

日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

調味料にとくに注意！



日本人の食事では、何から食塩を多くとっているか調べると約70%が調味料からでした。しょうゆ、みそ、ソースなどには食塩が多く含まれています。

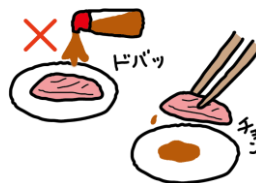
※1 : 現状値「令和元年国民栄養・健康調査」

目標値「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

出典:厚生労働省(2023)『知っていますか？食塩のとりすぎ問題』

賢く塩をとるために

「かける」ではなく
ちょっと「つける」



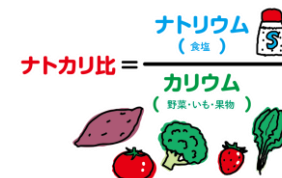
フライや刺し身など、調味料を使って味を調整するときは、上から「かける」のではなく、小皿などに一度入れてから「つける」方が食塩をとる量を減らせます。舌にふれる表面だけで塩味は十分に感じられ、おいしく食べることができます。

「かくれ塩分」にも
要注意！



「しょっぱい」ものだけに食塩が含まれるわけではありません。作るときに食塩を使う、パンやめん、練り物、肉加工品、チーズ、スポーツドリンクなどにも「かくれ塩分」があります。

野菜・いも・くだもので
「ナトリウム」を整える



野菜やいも、果物に多いカリウムは、食塩のナトリウムを体の外に出すはたらきがあり、互いに体の水分量を調整しています。今、この2つのバランス「ナトリウム比」が注目されています。ただ、カリウムをたくさんとれば、その分、食塩をたくさんとってよいのではなく、減塩とカリウム摂取の両輪で健康を守っていくことが大切です。