

食育だより 10月号

令和8年10月
(毎月19日は食育の日)
秩父市立荒川共同調理場

旬の味覚を楽しみながら体調管理を!

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「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、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。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

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んだらよいのでしょうか?

- 食べきれん分だけ作る。
- 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。



NO-FOODLOSS PROJECT

賢く付き合おう、食塩!

塩(食塩)は、化学的には塩化ナトリウム(NaCl)とよばれ、ナトリウム(Na)と塩素(Cl)からできています。塩のナトリウムは体を動かすために欠かせないミネラル(無機質)で、とくに体内の水分調整に重要な役割を果たしています。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。

賢く塩をとるために

1食「2g界限」を
目安に1日の中で調整

男子

現状値(7~14歳) 8.9g

目標値(12~14歳) 7.0g 未満

目標値(10~11歳) 6.0g 未満

現状値(7~14歳) 8.2g

目標値(12~14歳) 6.5g 未満

目標値(10~11歳) 6.0g 未満

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)」

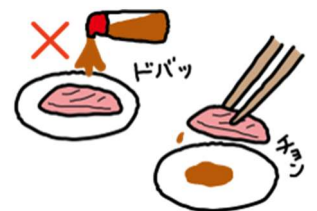
日本人の食塩のとりすぎが続いています。1日6~7g未満ほどを目安に1日の中で調整しましょう。

「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。

「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。

スポーツの秋です! 秋はスポーツに取り組む絶好の季節です。

それぞれの目的に合わせて体を支えてくれる、パワーの源となる栄養をチェックしてみましょう。

持久力をつけたい人は

炭水化物 ビタミンB群・C 鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質 カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。