

「健康な食事」が元気のヒケツ

日本は世界でも有数の長寿国。日本人の長寿を支える「健康な食事」を次世代の子どもたちにつなぐためには、食のおいしさや楽しさを一緒に体験しながら伝える必要があります。毎日の食事が子どもにとっては「食べる教材」です。何を選んで、どう調理し、組み合わせるかを意識して、元気な体と心をそだてる健康な食生活をめざしましょう。

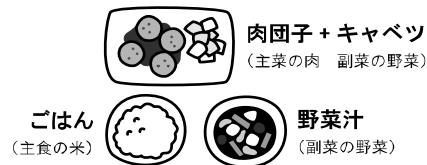
★健康な食事とは？

健康な食事という何をイメージしますか？特定の栄養素や成分が入っているものでも、健康に良いという情報が出回っている特定の食品を指すものでもありません。健康な心身の維持、増進に必要とされる栄養バランスを基本とした食事のことです。

主食、主菜、副菜のそろった食事を心がけて

1つの食品には多種類の栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の種類は異なるので「主食・主菜・副菜」のそろった食事を基本としましょう。多様な食品から、必要な栄養素をバランスよくとることが大事です。献立では、主食：主菜：副菜＝1：1：2で考えると、栄養バランスがとりやすくなります。

<望ましい食事>



主食：主菜：副菜＝1：1：2の献立例

ごはん 主食
肉団子 主菜
キャベツ 副菜
野菜 副菜

1・主食であるごはんなどの穀類をしっかり

日本の気候・風土に適している米は、日本の食文化の象徴です。米は炭水化物の供給源。毎食食べることで、安定したエネルギー補給ができます。

2・主菜は、材料や調理法が偏らないように

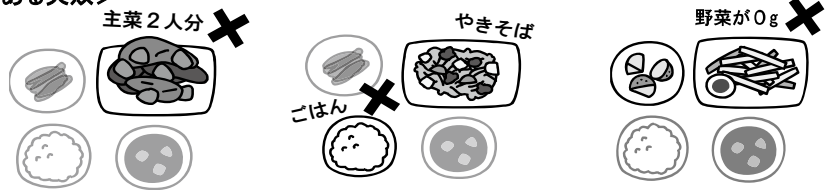
健康のためには肉に偏らず、魚、豆腐を使った料理を取り入れましょう。



3・副菜は野菜をたっぷり取り入れて

たっぷりの野菜でビタミン、ミネラル、食物繊維を補給しましょう。

<よくある失敗>



★無理なく健康な食事を維持する方法

1・お腹がすいたら「お菓子」はNG！食事の一部を

子どもは、大人と比べてたくさんのエネルギー・栄養量を必要としますが、胃の大きさが小さく一度に食べるできないため、食事時間ではない時に、お腹がすいてしまうことがあります。そこで、スナック菓子などのおやつを与えてしまうと、本来の食事を食べるができなくなってしまいます。急に食べ物を欲しがるときには、“ラップで包んだおにぎり”など、食事の一部をおやつの代わりにし、食事の時間はそれ以外の主菜・副菜を食べるようにしましょう。



<子どもに食べさせたくない食品>

- ・砂糖が多く含まれているもの
- ・食塩が含まれているもの



*WHO(世界保健機構)は、砂糖、塩の摂取量を減らすことを強く推奨しています。

2・加工食品、調理済食品を上手に活用する

・調理済み食品を使用する際も、“主菜”と“副菜”を忘れずに！

・味が濃い加工食品は使い方に工夫を



食塩を多く含むウインナーは、必ず野菜と一緒に食べましょう。野菜炒めは、ウインナーを細かく切ることで、十分な塩味がつきます。

・調理済み食品に食材をちょっとプラスして栄養価アップ！



ごまをふりかけることでカルシウムがアップします！



3・食事づくりはゆったりとした気持ちで

栄養バランスを保つためには、いろいろな物を食べる必要がありますが、子どもは本能的に苦手な味をさけてしまいます。母乳と同じ味の甘みは、子どもの好きな味ですが、苦味や酸味などは、誰もが拒絶する味。舌触りが悪い食材も子どもは苦手です。子どもにおいしく食べてもらうには、あせらず、ゆっくり、子どもがいろいろな味を体験し、練習ができるように、根気よく向き合しましょう。既に食べることができる食材と苦手な食材を組み合わせるなどの工夫が効果的です。

★簡単レシピ！肉納豆ごはん

(4人分)

ごはん 適量
挽割り納豆 1パック
鶏ひき肉 50g
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
みりん 小さじ1

作り方
1 鍋に鶏ひき肉、調味料、水少々を入れて鶏肉をほぐしながら煮、そぼろ状にする。
2 混ぜた納豆と①のそぼろを合わせ、ご飯にかける。

