

5月 給食だより

令和5年度
山梨市教育委員会

新緑がまぶしい清々しい季節です。新しい学年やクラスでの生活も1ヵ月がすぎてもうだいぶ慣れてきたころでしょうか。またそろそろ気温が急上がる暑い日がちらほら出てきます。体はまだ暑さに慣れていません。本格的な夏が到来する前に、適度な運動とバランスの良い食事を心がけ、暑さに強い体をつくっていきましょう。

汗をかく習慣を身に付けよう！



熱中症を防ぐ食生活のポイント

<p>早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう</p> <p>睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう</p> <p>カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。</p>
<p>のどが渇いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう</p> <p>一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。</p>	<p>汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう</p> <p>スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。食事の塩分を濃くするのは×。日頃から味の濃いものを好むようになってしまいます。</p>

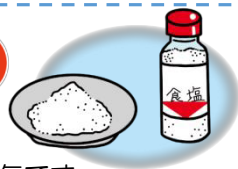
健康課題、1位はたばこ。では2位は？

2011年、国連で生活習慣病(非感染性疾患:NCD)対策のための会が開かれました。これを機に学術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。1番目は「たばこ」です。禁煙の啓発や受動喫煙の防止などです。そして2つ目には、何とある食べ物(ヒント:調味料)が入ったのですが、この2番目に重要なこととしてあげられたものとは、一体、何でしょう？

Q. たばこに次ぐ、世界の大きな健康課題とは？

- ① たばこ
- ②
- ③ 肥満・不健康な食事・運動不足
- ④ 飲酒
- ⑤ 心疾患のリスクを下げる

正解は「食塩」です。



ご家庭でも子どもたちの将来の健康を守るために、薄味でもおいしく食べられる食習慣に親しみましょう。給食でも献立の工夫を続けていきますので、共に豊かな味覚を育てていきたいですね！



高血圧はとても多い病気です。そして高血圧を抑える薬の降圧剤は、日本で最も処方される薬剤の1つだそうです。そのために莫大な医療費が世界中で使われています。しかし、症状が出てから薬で抑えるより、高血圧にならない食生活をきちんと送ることの方が大切です。「人生における食塩の総摂取量が高血圧の疾病リスクを高めている」という研究結果もあります。つまり、年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象によるものではなく、それまで摂取してきた食塩の総量の影響を強く受けているというのです。