

～今月のテーマ～
日本型食生活について考えよう

出水南共同調理場 みなさんは、「日本型食生活」について知っていますか。「日本型食生活」とは、1983年に農林水産省によって提唱された食生活のあり方です。今月は、「日本型食生活」の良さについて、みなさんに紹介します。

◆日本型食生活とは、どんな食生活だろう◆



「日本型食生活」とは、ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、お茶など多様な副食などを組み合わせ、栄養バランスにも優れた食生活です。
主に昭和50年代の頃の日本の食生活のことを指し、ごはんを主食として、主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事のことを言います。

◆どうすればできるの? 「日本型食生活」◆

「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります!



簡単でも OK!
サラダや果物、スープなどを、いつもの食事に加えるだけで、栄養バランスがぐっと良くなります。お惣菜や冷凍・レトルト食品、炊飯器や電子レンジも賢く活用しましょう。



外食や中食を利用する時、サラダやスープをプラスしてみましょう!

ごはん中心が良い理由
ごはんをベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材を組み合わせた食事となり、栄養バランスの整った食事が可能になります。

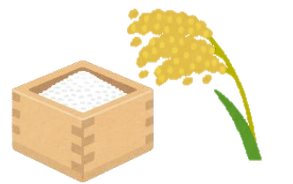
生活スタイルに合わせて、できることから無理なく取り組むことが大切です。数日から一週間の中で、バランスを整える工夫をしましょう。

参考資料: 農林水産省「日本型食生活のススメ(実践編)」

お米の消費量は約60年で半分に減っています。

◆お米を食べる量が減っています◆

一人が一年間に食べるお米の量の比較
昭和 37(1962)年 令和 4(2022)年
118.3kg 50.9kg



お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は体内でブドウ糖になります。ブドウ糖は、脳の唯一の栄養です。パンや麺よりもゆっくり消化吸収されるので、朝はごはんを食べることをおすすめします。

お米は、わたしたち日本人が長い歴史の中で育んできた大切な主食です。お米をベースにすれば、汁物や魚、肉、乳製品、野菜などたくさんのお米を組み合わせる食事となり、栄養バランスも整います。ぜひ、お米を食べましょう。

今月の給食献立レシピ こぎつねごはん

- 材料 (給食 4人分)
ごはん 4膳
鶏肉...120g
油揚げ...1枚
にんじん...60g
ごぼう...40g
生姜...2g
干しいたけ...1枚
- 調味料
砂糖...8g
こいししょうゆ...12g
うすししょうゆ...8g
みりん...8g
塩...ひとつまみ
サラダ油...4g

- 作り方
①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、短冊切りにする。干しいたけは水につけて戻し、薄切りにしておく。
②鍋に油を回し入れ、鶏肉・生姜・にんじん・ごぼう・干しいたけを炒め、火が通ったら、油揚げ・しいたけの戻し汁・調味料を加え、煮る。できた具をご飯に混ぜたら出来上がり。

～鉄ちゃんからのおたより～ 鉄を食事で上手にとるポイント!

- 日本の伝統的な和食を食べよう!
和食の伝統食材(みそ・大豆・海藻など)は、鉄を多く含んでいます。普段の食事から和食を意識することで、鉄を食事から上手にとることができます。
- 鉄とビタミンCを一緒にとると、鉄の吸収率がアップ!
鉄は赤身肉や魚、レバーなどに多く含まれます。小松菜などの野菜や切干大根、ひじきなどの海藻にも多く含まれていますが、これらは動物性食品に含まれる鉄より吸収率が低いです。植物性食品に含まれる鉄は、ビタミンCと一緒にとると吸収率が高まります。

