

1年生 11月8日（水） テーマ「ナトリウムの不思議」～日本人の食塩摂取～

☆食塩の働き

食塩は、別名、塩化ナトリウムと言います。ナトリウムの働きの一つに、体内の水分のバランスを整える作用があります。しょっぱいものを食べると飲み物を飲みたくなるように、塩分は体内の水分量を増やします。塩分を多く摂取し、血管の中の水分が増えることで、血圧が上がり、高血圧になります。さらに、その状態が続くことで、血管に圧力がかかりすぎ、血管がボロボロになる「動脈硬化」という状態になってしまいます。

☆日本人の塩分摂取量

生きるのに必要な塩分量・・・1.5g 日本人の食塩摂取量・・・男子11g 女子9g

日本人は、体のために必要な量の約7倍の食塩を摂取しています。現在、塩分摂取目標量は、男子7.5g、女子6.5gとされていますが、それでも必要な量よりもかなり多いです。



☆減塩のために

まずは、食品に含まれる塩分量を確認するところから始めましょう。食品成分表示には、「塩分相当量」や「ナトリウム」の量が表示されていることがあります。「ナトリウム」の表示がされている場合は2.5倍することで食塩相当量が分かります。いろいろな食材で確認してみましょう。

2年生 11月9日（木） テーマ「鉄分をとろう」

☆鉄分の働き

給食は、いろいろな栄養素に摂取基準が設けられています。その中でも、特に基準を満たすのが難しい栄養素が「鉄分」です。鉄分は、血液中のヘモグロビンをつくるための材料となります。ヘモグロビンは酸素を運ぶ役割をしているため、少なくなると体が酸素不足となり、「鉄欠乏性貧血」や「溶血性貧血」が起こります。その中でも、脳の症状では、失神、めまい、立ちくらみ、筋肉の症状では肩こりやだるさ、疲れ、心臓の症状には、息切れ、動悸、胸痛があります。

☆鉄分には種類がある

鉄分には、「ヘム鉄」と、「非ヘム鉄」があります。吸収率が高いと言われるヘム鉄でも15～20%しか体内に吸収されず、非ヘム鉄は2～5%しか吸収されません。しかし、ビタミンCと一緒にとると吸収率が上がります。



- ・ヘム鉄を多く含む食べ物：レバー、牛肉、ツナ、あさり、しじみ、マグロ、カツオ
- ・非ヘム鉄を多く含む食べ物：小松菜、ほうれん草、卵、大豆製品

3年生 11月10日（金） テーマ「コツコツ貯金を続けよう」

☆カルシウムの摂取量

12～14歳のカルシウム摂取推奨量は、男子1000mg、女子800mgです。給食では、ほとんどの栄養素の摂取基準が1日3食のうちの1回分、すなわち推奨量の3分の1とされています。しかし、カルシウムだけは推奨量の大体半分程度である450mgとなっています。それだけ家庭でとることが難しい栄養素です。給食がなくなった15歳以上の年齢では、さらに摂取する量が減ってしまいます。

☆骨密度を上げられるのは今だけ！

カルシウムには、骨密度を上げ、骨を強くする働きがあります。そのため、不足すると骨密度が下がり、「骨粗鬆症」という病気になってしまうかもしれません。大人になってからの健康診断は、塩分やコレステロールなどの検査はありますが、骨密度の検査はなかなかありません。骨がもろくなっても見た目からは分からないため、骨折して初めて気づくこともあります。骨密度は20代までは上昇していきませんが、そこからは一定になり、50代を過ぎたあたりから下がっていきます。カルシウムの多い食品は、乳製品、小魚、野菜、大豆製品、海藻、種実などです。中学校を卒業し、給食がなくなっても、カルシウムの多い食品を自分で選んで摂取し、コツコツ貯金をするようにしましょう。