



国見町給食センター

秋が深まってきました。木々の葉も色づきはじめ、朝夕の冷え込みも増してきました。。衣服の調節をこまめにし、バランスのとれた食事でもに備えましょう。

偏食とは

- ・苦手なものを食べないこと
- ・好きなものばかりを食べること



偏食が招く生活習慣病とは

- ①野菜やくだものが不足
カリウムが不足し、塩分を排泄する働きがうまくいかないので、塩分過剰の病気のリスクが高まります。
- ②根菜や豆や海草が不足
食物繊維が不足し、かみごたえがなくなるため早食いになり、肥満のリスクが高まったり、とりすぎた糖分がゆるやかに吸収されないため糖尿病のリスクが高まったりします。
- ③脂質が過剰
肥満のリスクが高まり、さらに脂質異常症や大腸がんや乳がんを招きます。
- ④塩分が過剰
高血圧や胃がんや脳血管障害を招きます。
- ⑤糖分が過剰
糖尿病や肥満を招きます。

苦手をおいしく食べるには

○五感で食べること
(味・見た目・香り・音・歯触り)

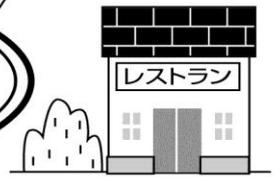
○楽しい雰囲気ですること



苦手なものは、料理の味つけや形態を工夫したり、忘れた頃に料理に使ったりするなど数年かかって克服する心構えが大切です。



レストランや食堂と上手に付き合う方法



年末にかけて何かと外出する機会が多くなり、家族そろっての外食も楽しみの一つです。そこで、今回は「外食」の上手な利用法について考えてみます。

外食に見られるいろいろな欠点

① 「栄養バランス」が悪い。

- ・ご飯がたっぷりエネルギーが高い。…穀類（糖質）に偏り気味。
 - ・ボリュームを出すために、油脂（ラードなどの動物性脂肪）がたくさん使われていることがあるのでエネルギーが高い。
 - ・野菜や海藻、豆類などは不足気味で、ビタミンやミネラルが不足している。
- ※特に「ラーメン」や「チャーハン」などの一品ものにその傾向が強い。
- ※緑黄色野菜がほとんど使われていないメニューもあります。



② 「塩分」が多い。

- ・めん類の汁はいうまでもなく、それ以外のメニューも味つけが濃い傾向があるので、外食が続くと塩分のとり過ぎにつながります。



③ 「やわらかいもの」が多いため、あまりかむ必要がない。



外食の上手な利用法3つのポイント

上手に

ポイント1 時々

皆さんの健康を考えて作られているとは限らないので、外食は時々利用にする。

ポイント2 選ぶ

上手にメニューを選ぶとともに、その料理のまま食べるのではなく、料理に使われている食べ物の中から自分に必要な食べ物と量を選んで食べる。

ポイント3 補う

～家庭で補うメニュー～

- ・果物、乳製品をとる。
- ・野菜類を補う（特に緑黄色野菜）。
- ・いろいろな食品を使う（海藻、きのこ）。

