

4月 給食だより

四天王寺悲田院

栄養士室

～普段の食事を見直してみよう～

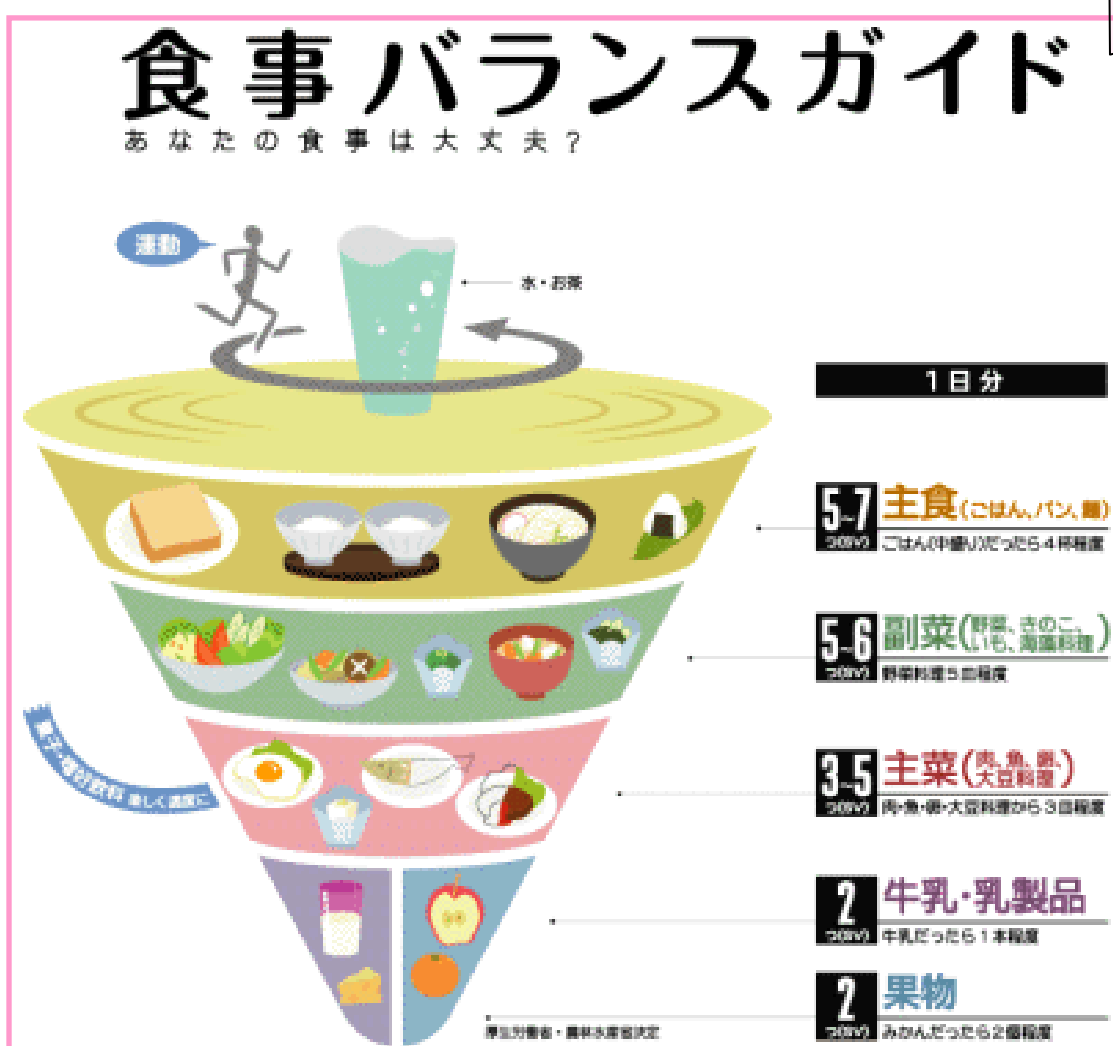
桜の季節がやってきました。新しい生活が始まった人が多いと思います。食事の大切さについて振り返って新しいスタートを踏み出しましょう。

「食のもつ意味」

「食」とは人を良くすると書きます。この漢字のとおり、食べることは単にお腹を満たして体をつくることだけではなく、考え方や感情、病気など人間そのものを作り上げます。ですから、食事は大切であり、バランスを考えた食生活が必要なのです。よく耳にする、たんぱく質、脂質、炭水化物だけではなく、ビタミンやミネラル類を加えた五大栄養素を取り入れることが大切です。例えば、エネルギーを産出するものとして糖質や脂質、たんぱく質がよく挙げられていますが、実は、ビタミン類が不足するとエネルギーとしてうまく利用できません。このように、様々な栄養素が関わりあって人間の体を作っています。だから、偏った食事やサプリメントに頼る食事では駄目なのです。

バランスのとれた食事とは？

詳しくは、お近くのスーパーや飲食店などに詳しくかいたパンフレットがあります。また、厚生労働省や農林水産省のホームページにも載っているので、一度確かめてみてください。



どれをどのくらい食べたらいいのかわからない方が多いと思います。厚生労働省と農林水産省が「食事バランスガイド」という指標をだしています。何をどのくらい食べたらいいのかわかたいの目安が書かれています。このようなものを使い、日々の食事を振り返ってみてはいかがでしょうか。