

雨の影響でムシムシすることが多かった夏が終わり、朝晩は涼しくなって過ごしやすく秋の訪れを感じますね。季節の変わり目は急な温度変化もあり体調を崩しやすいため、体調管理に気をつけて過ごしましょう。

栄養指導室 松田・大下

『主食』を食べること



毎日あたり前のように食事をしていますが、食事内容やリズム・習慣など人それぞれ異なっていますね。私たち自身もみなさんとお食事の話を通して感じます。

「腹が減っては戦ができません」



という言葉を目にした事がありますが、人間は食べないとやる気も活力も出なくなります。

一日3回食事は必要？



脳はぶどう糖がエネルギー源！

脳が1日に必要とするぶどう糖の量は125g。

1回の食事で約40gのぶどう糖が脳のエネルギーとして消費されます。ぶどう糖は炭水化物(主食)に多く含まれ、普段の食事で1食あたり30~40g程度しか摂れません。ですから、1日3回の食事を摂り、その都度脳への補給が必要となるのです。

力の源になるのは…

たんすいかぶつ

炭水化物

●炭水化物は体へのエネルギー供給にもなるため、適切な量を摂ることが大切です！！

ご飯



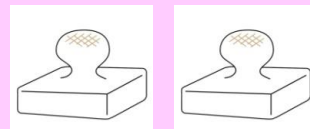
目安 茶碗多めに1杯

パン



目安 ロールパン2~3個
食パン4枚切り1枚

もち



目安 包装2個

1日3食の食事に必ず取り入れて組み合わせましょう！



食品表示マーク

をご存知ですか？

食品には様々なマークがパッケージなどに表示されており、それぞれに意味があります。私たちが無意識によく目にするマークを一部ですがご紹介します。



【JAS マーク】

JAS 法に基づき、種類が指定されている。品位・成分・性能について規格を満たす食品や林産物等に表示される。



【有機 JAS マーク】

禁止された農薬や化学肥料を使用していない田畑での栽培、有機飼料を与えて飼育、遺伝子組み換え技術を使用しないなど有機栽培の規格を満たす食品に表示。



【特別用途食品マーク】

乳幼児・妊産婦・病者などの保健保持や回復に適するなど特別の用途の表示が国から許可されている食品。
(例：低たんぱく食品、アレルギー除去食品など)



【特定保健用食品マーク】

保健効果が期待できると科学的に認められ、国から許可された食品に表示される。(科学的根拠が弱いレベルの条件付きの食品マークもある)



【HACCP マーク】

厚生労働大臣により承認された「総合衛生管理過程(HACCP システム)」により、衛生管理が行われている工場等で製造された食品に表示される。

●期限表示のカラクリ

消費期限とは… (例：サンドイッチ、弁当、総菜など)

日持ちのしない保存性の低い加工食品に用いられ、衛生上の有効期限は5日以内の事が多い。

定められた方法により保存した場合において、期限を過ぎると衛生上の危険性が高くなるので要注意。

賞味期限とは… (例：スナック菓子、カップ麺、缶詰など)

日持ちのする保存性の高い加工食品に用いられる。嗜好性を保証する期限であり、有効期限内であれば「美味しくたべられる」期間を表す。定められた方法により保存した場合において、期限を超えた場合でもすぐに食べられなくなるわけではない。

★両方とも開封後は適応されないので注意しましょう。