

# 食育だより

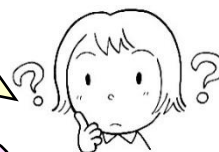
令和5年9月19日  
4号  
碧南市教育委員会

## 「野菜」や「果物」、食べていますか？

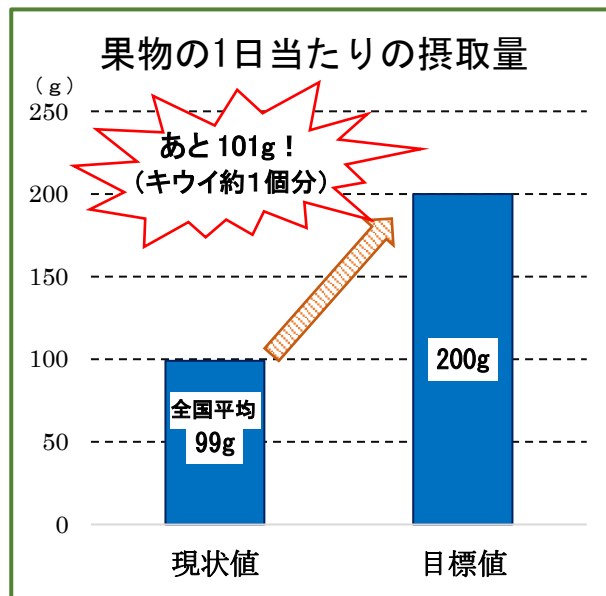
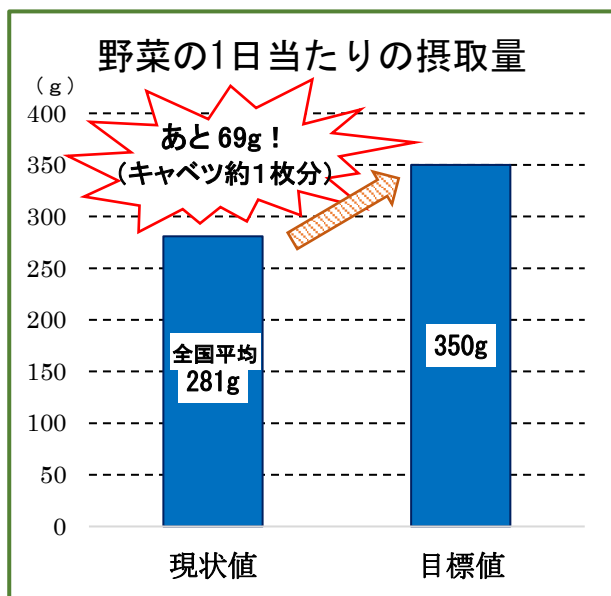
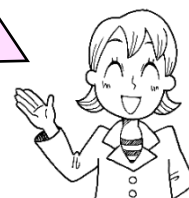
みなさんは、毎日どのくらい野菜や果物を食べていますか。私たちの現在の食生活は、脂質や肉類の摂取が多く、野菜や果物が少ないといわれています。この機会に、野菜や果物の良さを見直し、栄養バランスのよい食生活を目指してみませんか。



Q1 野菜や果物の食べる量が少ないといわれているけど、本当に少ないの？どれだけ食べるといいの？



A1 野菜も果物も、「健康日本21」で目指す目標値に達していませんが、野菜は目標達成まであと一歩です。毎日少しずつ食べる量を増やしていけるとよいですね。詳しくは下のグラフを見てください。



令和元年度 国民健康・栄養調査結果より

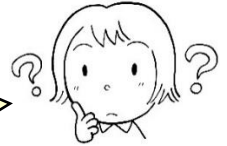
Point!

### 知っていますか？「健康日本21」

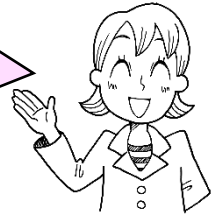
厚生労働省が進めている「健康日本21」は、生活習慣病などを予防し、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすことを目的とした国民の健康づくり対策です。野菜や果物の摂取量を増やすことは、生活習慣病の予防に効果的であるため、目標値が設定されています。



Q2 野菜や果物を食べると、体にとってどんないいことがあるの？



A2 野菜や果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、健康を保つために大切な成分が多く含まれています。朝食は特に、野菜の摂取量が少ないので、野菜料理を1品プラスできるとよいですね。



## 野菜に含まれる主な成分



### カロテン

緑黄色野菜に多く含まれているカロテンは、体内でビタミン A に変化し、皮膚や目・粘膜の健康を保ちます。ビタミン C は、病気から体を守る働きやコラーゲンの生成に役立ち、皮膚を強くします。



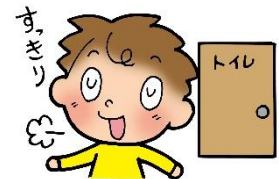
### ミネラル (無機質)

カリウム、カルシウム、鉄などが含まれていて、骨の形成や体の機能の調整に欠かすことができません。



### 食物繊維

水溶性食物繊維と不溶性食物繊維があり、どちらも便秘や肥満、生活習慣病の予防に役立っています。

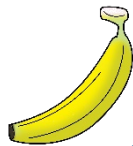


## 果物に含まれる主な成分



### 糖質

果物の糖質は体内で果糖やブドウ糖などに分解され、体を動かすエネルギー源となります。バナナなどに多く含まれています。



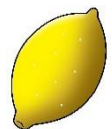
### ポリフェノール

ぶどうなどに多く含まれていて、生活習慣病や老化の予防に効果があるといわれています。



### 有機酸

柑橘類に多いクエン酸などの有機酸は、疲労回復効果があります。運動中や運動後にとると効果的です。



※上記の成分は、野菜や果物に共通して含まれているものもあります。

## 学校給食では、地場産物を中心に

## 毎日、新鮮な野菜を使っています！



学校給食では、子どもたちにおいしく食べてもらえるよう、できる限り地元の食材を使い、調理方法や味付けを工夫しています。給食を通して、子どもたちが「食」を楽しみ、栄養や料理などに関心をもってもらえるとうれしいです。