

食育だより5月



練馬区立豊玉第二中学校

新緑がすがすがしい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活にもだいぶ慣れてきた様子うかがえます。連休を迎え少しホッとできそうですね。連休中も部活で頑張る人もいますかと思えます。部活中は休憩や水分補給・気温の変化にも注意して過ごしてください。中旬からは運動会の練習も始まります。早寝早起き朝ごはんを心がけて連休明けも元気に登校しましょう。

健康課題、1位はたばこ。では2位は？

2011年、国連で生活習慣病（非感染性疾患：NCD）対策のための会合が開かれました。これを機に学術団体が、今後、世界全体で対策のために優先的に取り組むべき5つのアクションを発表しました。1番目は「たばこ」です。禁煙の啓発や受動喫煙の防止などです。そして2つ目には、何とある食べ物（ヒント：調味料）が入ったのですが、この2番目に重要なこととしてあげられたものとは、一体、何でしょう？

Q. たばこに次ぐ、世界の大きな健康課題とは？

- ① たばこ
- ②
- ③ 肥満・不健康な食事・運動不足
- ④ 飲酒
- ⑤ 心疾患のリスクを下げる



正解は「食塩」です。

この「5つのアクション」のポイントを整理してみると…

- 食塩が「不健康な食事」から切り離されて単独で扱われていること。
しかも、たばこに次いで2番目にあげられたこと。
- 食習慣に関わる「不健康な食事」は、「肥満」「運動不足」と一緒に1つにまとめられていること。
- 医薬品がかかわる「心疾患のリスクを下げる」は、たばこや食塩に比べ、重要度が低いこと。



高血圧はとても多い病気です。そして高血圧を抑える薬の降圧剤は、日本で最も処方される薬剤の1つだそうです。そのために莫大な医療費が世界中で使われています。しかし、症状が出てから薬で抑えるより、高血圧にならない食生活をきちんと送ることの方が大切です。「人生における食塩の総摂取量が高血圧の疾病リスクを高めている」という研究結果もあります。つまり、年をとると血圧が上がるのは自然な加齢現象によるものではなく、それまで摂取してきた食塩の総量の影響を強く受けているというのです。ですので、減塩の要点とは、単に「1日〇g」と考えることだけではないようです。

※ 豊二中の給食でも削り節や昆布・鶏ガラなどを使いしっかりとした汁やスープを基本に味付けをしています。

月の平均は3gを超えることが多いです。薄いという感想も多いですが、薄味になれて健康な生活を送りましょう。