



10月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



朝夕の気温が下がり、少しずつ秋が深まってきました。朝夕と日中の寒暖差に体調を崩しやすくなります。体調には気を付けましょう。また『秋』は色々な作物が収穫を迎える季節でもあります。特にいも類・きのこ類・根菜類には食物繊維が豊富に含まれており、便秘を防いだり、肥満などの生活習慣病の予防になります。食事と適度な運動と睡眠で生活リズムを整えましょう。

栄養士 琴浦



～秋はおいしい新米の季節～

新米の季節がやってきました。近年では、米離れが進んでいるようですが、日本の食文化として代表されるお米のよさを見直してみましょう。



・ごはんのよさについて

ごはんの栄養素の特徴は糖質が多いことです。糖質は体を動かしたり、脳で考えたりするための重要なエネルギー源です。また、たんぱく質をバランス良く含むので発育・発達に役に立ちます。さらにごはんのよさは『粒』にあります。パンやめん類と比較すると、自然によく噛むことができるので、誤嚥・窒息予防やあごを発達させることにつながります。そして口の中でよく噛んで味わうことから味覚の発達を促します。また、ゆっくりと消化されることから脂質が少ないのにもかかわらず、腹持ちが良いことも特徴です。パンと比べると低脂質であり、塩分がないことから肥満や生活習慣病予防にも役に立ちます。さらにおにぎりのように冷めたごはんに含まれるレジスタントスターチはでんぷんでありながら食物繊維のような働きをしてくれることが分かっています。

また、栄養だけでなく、地域に根差した多様な食材をおかずにして食べることができるのでごはんを主食に和食に親しむことや和食文化の継承に役に立ちます。



～10月は食品ロス削減月間～

10月は『食品ロス削減月間』です。そして10月30日は『食品ロス削減の日』です。今年の6月末に消費者庁から発表された2024年度の食品ロスの発生量は全体で約461万トン、そのうち家庭が約224万トン、事業系は約237万トンでした。2023年度の数値と比べると全体では約3万トン減り、家庭系食品ロスも約9万トン減っています。しかし、事業系食品ロスは約6万トン増えています。2024年度の食品ロス量は国民1人あたりに換算すると1年間で約37kgになります。家庭系食品ロスを減らすためには、まず家で食品ロスが出ないようにします。そのためには食べ残しをしないことが大切です。そして商品を買う時は奥から取らず手前から順番に取るようにしたり、賞味期限の近いものから購入したり買い過ぎたりしないようにします。また、外食する際には、食べ切れる分だけを注文して、食べ残しがないようにし、食品ロスを減らしていきましょう。

