

暑さも和らぎ、秋が深まってきました。秋といえば食欲の秋、芸術の秋、読書の秋、スポーツの秋などいろいろな秋があります。食べ物にとっての秋は、「実りの秋」ともいわれるように、穀物や果物などの収穫が多くなる季節です。秋の恵みに感謝し、よく食べ、よく運動をして、しっかり睡眠をとって元気な体を保ちましょう。

生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠・休養など、毎日繰り返している生活習慣の乱れが原因となって起こる病気のことです。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などがありますが、発症した初期の段階では、特に大きな自覚症状はありません。しかし、生活習慣病が長年続くと、糖尿病では目が見えなくなったり、高血圧症では脳卒中や心筋梗塞（しんきんこうそく）を引き起こしたりするといった症状が生じるようになります。

こんな食生活が生活習慣病の原因になります



油っぽいもの、しょっぱいもの、甘いものの食べ過ぎ



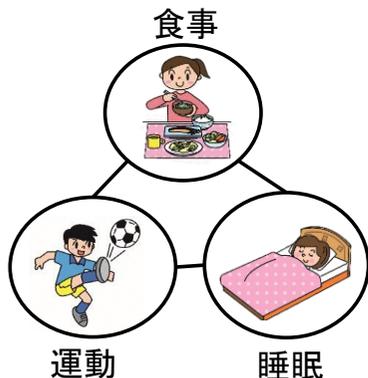
朝ご飯を食べない
食事の時間が決まっていない



夕ご飯の他に夜遅く食べる

～大人になる前から、正しい生活習慣を～

現代社会では、子どもの肥満が問題になっています。朝食欠食や、夜遅い食事などの不規則な生活習慣は、肥満の原因となります。生活習慣は、子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。将来にわたって健康に過ごすためにも、日頃から栄養バランスのよい食事を心がけ、適度な運動や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活習慣を身につけましょう。



6つの基礎食品群で食事の栄養バランスを確認してみよう！

6つの基礎食品群は、食品に含まれる栄養素の働きや特徴を3色食品群よりも細かく分けたものです。6つのグループから色々な食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事にすることができます。普段の食事を6つのグループに仲間分けして、栄養バランスを確認してみましょう。



☆主に骨や筋肉をつくるもとになる食品☆

- 1群…肉・魚・卵・豆製品など、たんぱく質を多く含む食品
- 2群…牛乳・乳製品・海藻・小魚など、無機質（カルシウム）を多く含む食品

☆主に体の調子を整える食品☆

- 3群…人参、トマト、かぼちゃなどの緑黄色野菜で、ビタミンA（カロテン）多く含む食品
- 4群…その他の野菜や果物など、ビタミンCを多く含む食品

☆主に体のエネルギーのもとになる食品☆

- 5群…米・パン・麺類・いも類など、炭水化物を多く含む食品
- 6群…バターやマヨネーズなどの油脂類で、脂質を多く含む食品

主食(5群)、主菜(1群)、副菜(3・4群)に加え、不足しやすい2群・4群の食品を組み合わせると完璧です。6群の油脂類の取り過ぎには注意しましょう。

れんこんのきんぴら

「あおもり型」レシピ集より

短命県返上は
中学生から！

あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あまもり」に

【材料】 1人分
れんこん 40g
小松菜 20g
パプリカ 10g
ごま油 1g (小さじ1/4)
★しょうゆ 3g (小さじ1/2)
★砂糖 1.5g (小さじ1/2)
★いりごま 1.5g (小さじ1/2)

【作り方】

①下準備をする

- ・れんこん：いりょう切り
- ・小松菜：食べやすい大きさに切る
- ・パプリカ：千切り

②炒める

- ・フライパンを中火にかけ、ごま油を全体にいきわたらせる。
- ・れんこんを炒め、火が通ったらパプリカ、小松菜を加える。(中火)
- ・野菜に火が通ったら、★を加えて火を止める。



【ワンポイント】
『歯ごたえ』もおいしさのひとつです。手早く炒めてシャキシャキの歯ごたえを残すようにしましょう。

野菜使用量 塩分
《70g》 《0.5g》