



# 2月給食だより

令和3年度

調布市立染地小学校

校長 大柳 ひろみ

栄養士 小野寺 加代

## 大豆のよさを見直そう!

節分の豆まきに使われる大豆は、日本で古くから利用されてきた食材の一つです。体をつくるもとになる「たんぱく質」を豊富に含むことから「畑の肉」とも呼ばれ、最近では、肉に代わる「代替肉」の原料としても注目されています。いろいろな食品や調味料の原料として、私たちの食卓を豊かにするだけでなく、健康な食生活を支えてくれる大切な食べ物です。

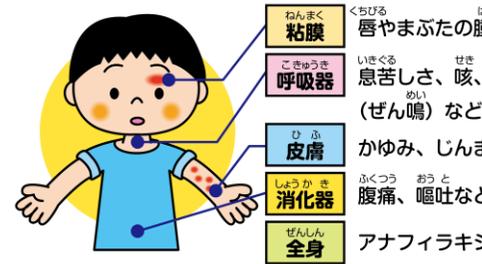


## 食物アレルギーについて知ろう!

食物アレルギーとは、本来は無害であるはずの食べ物に対し、体を守るための「免疫」が過敏に反応して起きる有害な症状のことです。食後2時間以内に症状が出る「即時型食物アレルギー」が多く、じんましんなど軽症のものから、全身に激しい症状が現れる「アナフィラキシー」まで、その症状はさまざまです。数分で命に関わる症状が出ることもあるため、アレルギーのある本人はもちろん、周りの人もしっかりと理解し、対応方法を共有しておくことが重要です。



### 食物アレルギーの症状



### アナフィラキシー

※複数の臓器や全身に激しい症状が現れることを「アナフィラキシー」と呼び、さらに血圧低下や意識障害などのショック症状を伴う場合を「アナフィラキシーショック」と呼びます。

### 食物アレルギーの原因食物



★この7つは発症数が多いことや、重い症状が起りやすいため、「特定原材料」として加工食品への表示が義務付けられています。アレルギーは、食物に含まれるたんぱく質が原因で起こり、このほかにも、大豆、ナッツ類、野菜、果物、肉、魚など、さまざまな食物が原因となります。

### 大豆に含まれる主な栄養成分・機能性成分と期待される効果

- 鉄……貧血予防
- カルシウム・マグネシウム……丈夫な骨をつくる
- ビタミンB1……疲労回復効果
- 食物繊維……便秘予防
- 大豆イソフラボン……骨粗しょう症予防
- オリゴ糖……便秘予防
- サポニン……抗酸化作用
- レシチン……動脈硬化予防



### 栄養豊富な大豆を食べて、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

## 減塩を意識していますか?

食塩(ナトリウム)のとり過ぎは、生活習慣病の原因になることがわかっています。厚生労働省では右の表のように目標量を定めていますが、最近の調査によると3g程度上回っている現状があります。日ごろから「減塩」を意識し、できることから実践していきましょう。

### 1日の食塩相当量の目標量

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

※厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」(20歳以上の食塩摂取量の平均値 10.1g、男性 10.9g、女性 9.3g)

## 減塩の工夫

- うま味を利かせる** (Use umami)
- 酢や香味野菜、香辛料を活用する** (Use vinegar and spices)
- 麺類のスープは残す** (Reserve soup from noodles)
- 調味料の使い過ぎに気をつける** (Be careful with overusing seasonings)
- 加工食品をとり過ぎない** (Don't overeat processed foods)

### 口腔アレルギー症候群

花粉症の人がなりやすいアレルギーで、生の果物や野菜などを食べたときに、口の中やのどがピリピリしたり、かゆくなったりします。加熱すると症状が出にくくなります。

### 食物依存性運動誘発アナフィラキシー

原因食物を食べた後に運動することで、アナフィラキシーが起こります。食べただけでは症状が出ません。小中学生以上の男子に多く見られます。