

ほけんだより

青森県立大間高等学校
養護教諭 小林
R5.11.1

みなさんは、食に関心がありますか。
また、食べていて、「おいしいな〜」「幸せだな〜」
と感じることはありますか。



食に関心がある
例えば、こんな気持ちになること。(好き嫌いではない)

(今日の日は何かば〜)



(今日は〜を作ってみよう) (〜に食べてもらいたい)



食に関心が“ある”“ない”その違いは、

【食経験・知識の積み重ねの有無】

“ある”とは、自分が口にするものを
矢口ろうとすること



【好奇心の有無】

“ある”とは、苦手なもの(と思われているもの)
食べたことのないもの、
行ったことのない店に、



挑戦! すること、



食に
→両者があれば、関心が“ある”人になりやすいもの

精神科医 樺沢氏によると、「食に関心があることは、学びや仕事にも影響し、食の
幸せを自覚することで、人王は喜びと潤いを与えてくれる」といいます。

一日一回でも、自分の口にする食に心を傾けてみませんか。

自分と最良の別々をするためには、

自分で自分の心身を守ることが土台です。
心身を守る要は、食です。

人は、病気をしたり、体調をくずして、
「あのとき...もっと...」と思うもの。
ふだんから、食に心に耳を付けていれば、
後悔よりも、満たされた感をもてるものです。

病后、不調を治すには

塩気をきかせた食べ物は、食べているうちに舌が慣れ、しょっぱいと感じにくく
なります。(反対に薄味の食べ物は物足りなさを感じ美味しくないと感じます)

素材から作る手作りではないものは、塩・砂糖・保存料・添加物がどれくらい入っ
ているのか、分かりにくいものです。

自分が口にするものを、自分はよく知らないことに気付くこと。
それが、“食を知りたい”“なんでだろう”と思う第一歩になる



のです。ですから、自分は、塩・砂糖・脂質などを **摂り過ぎている** 前提で
今後、自分が口にするものを確認してほしいのです。

WHOでは
塩は、

男性

7.5g
未満

女性

6.5g
未満

砂糖は、

25g以内

が望ましいと発表
しています。
※毎日です。

さて、自分は? 食べ物・飲料の塩・砂糖の把握は、とても難しいものです。
自分の知識を確認してみましょう。♀ はどれくらい?



ちなみに、
加工品

調味料

にも、塩・砂糖は入っていますので(少なくない)
自覚なく摂り過ぎている人も多いことが想定され却。
体は、摂り過ぎても、懸命に消化し、対応してくれ
ますが、限界となると、不調として知らせてくれる
のです。(ただし、慢性的な疾患により、摂らば悪い人はいま)

加工品も調味料も手作りでき、美味しいので、おすすめですが、全て手作りにとはい
いませんが、せめて、原材料、成分表示を確認して、自分がどれくらい摂っ
ているか、自覚することをお願いしています。そうすれば、時間がくれば、調
整できるようになるものです。

答え) カツカレー 5g、はるさめスープ1.9g、フレイドウオーター 26.6g、エナジードリンク 46g
(角砂糖8g) (角砂糖15g)