

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

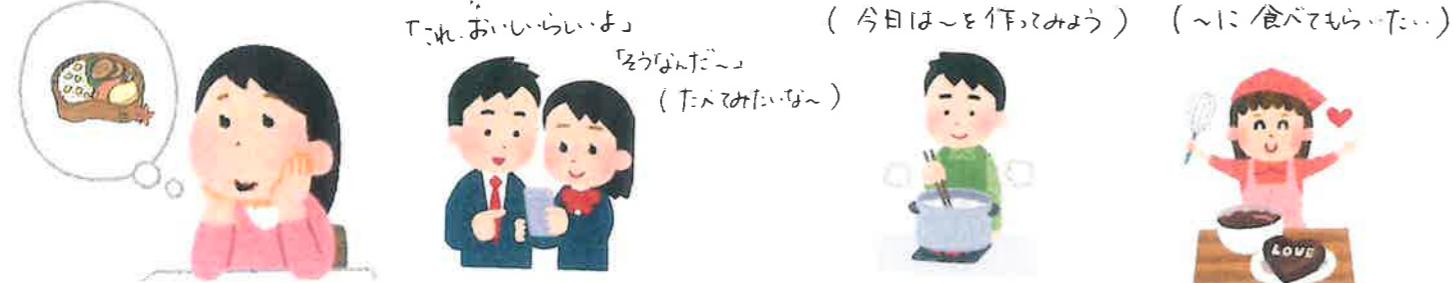
みなさんは、食に関心がありますか。

また、食べ歩いて、「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
例えは、こんな気持ちになること。（好き嫌いではなく）

（今日のまん何かな～）



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
知ろうとすること



【好奇心の有無】

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



→両者があれば、関心が“ある”人になりやすいもの

精神科医 樋沢氏によると、「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、人生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。

自分と最も別れをするためには、

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…もと…と鬼うもの。
だから、食に耳を傾けていいれば、
後悔よりも、満たされ感をもてるものです。
病気、不調の原因としても

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、分かりにくくものです。

自分が口にするものと、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、



砂糖は、



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、とても難しそうなのです。
自分の知識を確認してみましょう。 はどれくらい？



にも、塩・砂糖は入っています（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ます。
体は、摂りすぎても、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る
のです。（ただし、先天的には疾患により、摂らなければいけない人もいます）

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。全て手作りとは
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、自覚することを覚えていてほしいのです。そうすれば、時がくれば、調整できるようになります。

○ 答え) カツカレ 5g (はるさめスープ 1.9g、フレークウォーター 26.6g、エジドリーフ 46g
(角砂糖 8g) (角砂糖 15g)