



令和5年度
三笠小学校
隔月19日発行
(食育の日)
給食担当

9月に入り、虫の音とともに秋が近づいてきました。季節の変わり目は涼しく体調を崩しやすい時期です。食生活に気を付けて、元気に過ごしたいですね。今回も前回に引き続き、甘い飲み物と健康な食生活との間の決して甘くはない関係について考えてみたいと思います。



● ソフトドリンクと食生活の関係について ●

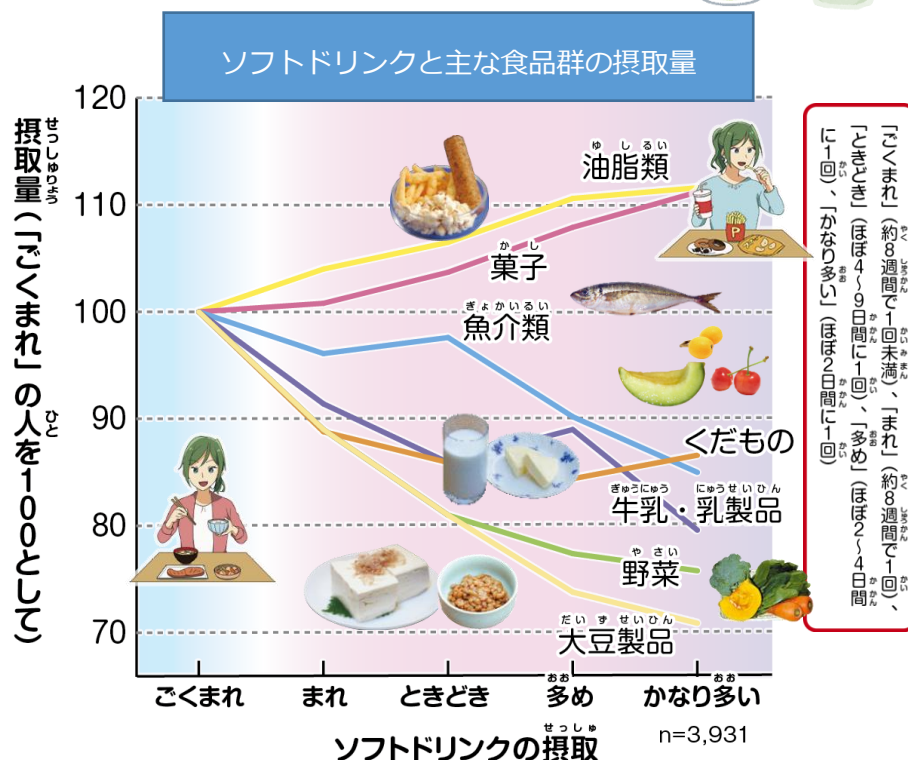
～毎日の1杯がゆがめてしまうもの～



食育だより7月号で、肥満が発生する確率は、1日にソフトドリンクを飲む回数が上がるほど上がっていることをお伝えしました。なぜ、肥満が発生する確率が上がっているのでしょうか。

右のグラフをご覧ください。これは、日本の女子大生を対象にソフトドリンクの摂取具合と、主な食品群について1か月に食べる量を調べたものです。

ソフトドリンクを飲む量が増えるほど、油脂類や菓子の量もどんどん増え、逆に魚介類や果物、野菜、大豆製品を食べる量はぐんと減っています。



7) Yamada M, et al. (2008) ; "Soft drink intake is associated with diet quality even among young Japanese women with low soft drink intake. ", JAM Diet Assoc , 108 (12) :1997-2004.



この研究では主食・副菜といった分け方で報告されていませんが、ソフトドリンクの真の怖さは飲み過ぎて太ってしまうことより、きちんとした食事をする習慣を奪ってしまうことにありそうです。この研究からは、2日に1回ほどの飲み方でこのような問題が起きてしまうことがわかります。これはいわゆる「カロリーオフ」の飲み物でも基本的に同じだと考えられます。



必要な栄養を十分に摂取するためにも、主食・主菜・副菜を揃えた食事をしっかりとりたいですね。

学校給食献立表のHP 掲載について

学校給食献立表は、毎月鹿嶋市教育委員会総務就学課より、お子さんのクロムブックに配信されております。鹿嶋市HPからもご確認いただけます。

<https://city.kashima.ibaraki.jp/soshiki/62/6907.html>

