

コンビニ食でバランスを考えても...

コンビニ商品で3食を賅った一例

朝食

コーンポタージュスープ1杯
菓子パン
果実入りヨーグルト

昼食

幕の内弁当
緑茶
野菜サラダ
乳酸飲料

夕食

空揚げ弁当
缶入りチューハイ
ポテトサラダ
おしんこ(白菜、キュウリ)

低ミネラル食材を
さらに精白、千切り水洗い、水煮、
冷凍 +ミネラルを捨てたダシ=化学調味料
(アミノ酸等、タンパク加水分解物)
+ミネラルを捨てた精製油、塩、水

この程度の少量の摂取を1ヶ月続けると、半数の人が健康を損なうと推定される量

「食品と暮らしの安全」が行ったコンビニ食での1日当たりのミネラル摂取量

ミネラル	実測値	推定平均必要量	目安量
カルシウム	352	650	
鉄	4.4	6	
リン	792		1000
マグネシウム	154	280	
亜鉛	6.6	10	
マンガン	2.2		4
銅	0.44	0.7	

注) 推定平均必要量、目安量は男性20~29歳。単位はmg。検査は埼玉県食品衛生協会検査センター

ほけんたより

H19. 2. 19

南串中
保健室

No.13



30日で心と体が変わる
「おなか畑の土作り」
4週間実践しました。

食の大切
さを
実感しました

12月に吉田先生のお話を聞きました。

土が変わると、野菜はとんでもなく元気になる！
君たちもおなか畑に根を張って生きる野菜だよ。おなか畑が命
いっぱいになったら、君の体も心も、もっともっと元気になる
よと話されました。その後、目標を決め、1週間実践し、そ
して、1月16日～2月11日の4週間、約半数の人が継続して取
り組みました。

続けてみて、心や体に、どんな変化があったのでしょうか？

(実践した人の感想から…)

・便通が良くなった。

- ・今まではなかなか出なかつたのにスーと出るようになった。
- ・前は、よくおなか痛くなることがあったけど、あまり痛くなくなりました。

・朝の目覚めが良くなった。

- ・早く起きれるようになった。
- ・自分で起きれるようになった。
- ・朝から気持ち良く起きれるようになった。

・かぜをひかなくなった。

- ・今まで、いつもかぜをひいていました。この1ヶ月かぜをひいていません。すごいと思う。

・イライラしなくなった。

- ・目標を守り続けたらあまりイライラしなくなりました。
- ・家であまり机しなくなった。
- ・勉強等に集中できるようになりました。
- ・ぐっすり眠れるようになった。

・良い習慣が身についた。

- ・朝食を食べるようになった。
- ・ごはんのみそ汁を食べるようになった。
- ・ジュースを飲まなくなった。
- ・間食しなくなった。
- ・野菜を食べるようになった。
- ・「いただきます」を言うようになった。



毎日我慢の連続でした。自分の食生活がかたよっている事がわかりました。目標を守り続けたら、あまりイライラしなくなったりおなかの調子が良くなりました。自分の心と体が変わった事がうれいす。

4週間前は昼は眠くて体もだるかったけど今は6時間目が終わっても眠くなくなった。あとぜんぜんかぜをひかないし体もだるくないのでとても元気です。今まで野菜はあまり好きじゃなかったけど、食べていくとだんだん好きになりました。

今まで朝からトイレに行っていなかったのに行くようになった。今まで野菜はめったに食べる事はなかったけど「野菜は毎日食べる」と決めてから体の調子が良くなった。毎日意識して生活することができその日ごとの体の変化に気づけるようになり、それにあつた食生活を送る事が自分でできるようになったことが大きな変化でした。

朝から体が軽い、ダルくない、すごいです。一つひとつ実践することで、健康な体はつくられるんだな…と思いました。

間食を我慢するのは難しかった。最初の1-2週間は我慢できずにお菓子やパンの誘惑に負けていたけど、最後の1週間全部間食しなかった。間食をしなかったら、他の3食がおいしく食べられるようになった。飲み物は「ジュースとお茶どっち？」と聞かれてもお茶を選ぶようになり、1ヶ月くらいジュースを飲んでいません。最後の週は、全部守れて、一番良い気持ちだし、気持ちが楽になった。食を変えるだけでこんな気持ちになるならこれからも続けたい。

ジュースは最初は我慢しないと飲んでしまいそうでしたが、今はジュースを見ても飲もうと思いません。おかしは今でも我慢が必要です。でも続けていたらキレが減りました。便通が良くなりました。家でもあまりキレなくなりました。これを始めてから、体にも心にも、ちょっとずつだけけど変化があつたのでこれからもやっていこうと思います。



給食改善で、子どもたちに、ビタミン、微量ミネラル、 ファイトケミカルをつなごう(保育園での改善事例)

- ・旬の露地野菜。出来れば無農薬無化学肥料
- ・皮は汚い所だけむく。煮る料理は菌の問題はない
- ・やわらかい芯、地際部も使う(キャベツ、玉ねぎ、葉野菜)
- ・玉ねぎの皮の活用(味噌汁、カレー、どんぶり、お茶)
- ・ヘタや芯、首、皮など、きれいな調理クズを弱火で煮て(ベジブロススープ)、汁もの料理や、ソフト食を煮る時に使う
- ・したゆでしない(野菜のアクはミネラル、うまみのもと)
- ・和え物料理は、ゆでずに蒸して使う
- ・調理前に水に漬ける時間を極力減らす。
- ・生野菜の千切り後は水に漬けない。洗ってから千切り
- ・生野菜よいも、めか漬け、浅漬け、味噌漬け、たくわん、梅干、納豆
- ・常に野菜たっぷり味噌汁かスープ(栄養は煮汁に出る)

- ・分づき米または雑穀入りごはん
- ・最初のひと口だけ、全員で100回噛む(脳の活性化、落ち着き、有害物分解、消化吸収促進、便秘解消、唾液腺の発達)
- ・食事中、テーブルに飲み物を置かない
- ・煮干しや小魚の頭ごと料理を増やすまたは頭ごと粉末を調理に多用する。
- ・煮干し、昆布主体でダシをとったら、取り出さずに、煮干しは頭ごと食べる。
- ・ミソ、醤油、酢、油、塩、砂糖を変える
- ・3時のおやつはおにぎり(煮干し入り炊き込みご飯)
- ・いろんな無農薬のお茶(人参葉、番茶、柿、薬草茶)、氷水はやらない
- ・6時のおやつは出来るだけやらない、(夕食が遅すぎる家庭など、必要ならおにぎりのみ)