

10月の給食目標
朝食をしっかりとろう

食事から栄養をとりましょう！

栄養補助食品に頼りすぎていませんか？

近年、栄養補助食品が盛んに宣伝され、市場も年々拡大しています。手軽に栄養補給ができることもあり、小中学生にも栄養補助食品やサプリメントの使用が広がっています。栄養補助食品は、あくまでも食事の「補助」として利用するものであり、食事代わりにできるものではありません。

栄養についての研究は、日々進んでいますが、個人差が大きく、長期間の調査をするのが難しいため、人体への効果や長期間利用した場合の影響などがはっきりしないまま、出回っている物も多くあります。「みんなが使っているから」と安易に考えず、まずはきちんと、食事から栄養をとりましょう。

身近な栄養補助食品やサプリメント



【プロテイン・アミノ酸(BCAA等)】

プロテイン：たんぱく質
アミノ酸：たんぱく質の材料

たんぱく質は、アミノ酸の集合体です。体内で作ることができないアミノ酸が9種類あり、食事からの摂取が必要です。

たんぱく質は、体重1Kgあたり1~1.5gで十分ですが、成長期や運動をしている場合は体重1Kgあたり2gまでであれば、影響はないと言われています。

たんぱく質を分解・利用する際には、腎臓や肝臓を使います。長期間の使用による影響など、未解明な部分も多いので、飲みすぎに気をつけましょう。

【栄養ドリンク・エナジードリンク】

エナジードリンクには、カフェインが多く入っています。神経を興奮させる作用があるため、飲みすぎると、不眠、不安感、イライラなどが起こる場合があります。糖分も多く、糖尿病のリスクも心配です。

エナジードリンクは『元気の前借り』です。疲れたら無理せず休むようにしましょう。



【エネルギーバー】



脂質が高めの物が多く、カロリーに対して、脂肪が50%近く含まれているものもあります。

食べる頻度や量が多いと、脂肪の取りすぎになるので注意しましょう。すぐに食事をするのでない時の捕食として、使用しましょう。

栄養補助食品やサプリメントの使用は

- * 分量を決めて、とりすぎないようにしましょう。
- * 食事の代わりにしないようにしましょう。

国立の研究機関でも、安易なサプリメントの利用は勧めていません！



10月は、世界食料デー月間

10月16日は世界食料デーです。世界では、全ての人が十分に食べられるだけの食料がありながら、6億4400万人が飢餓で苦しんでいます。日本はたくさんの食料を輸入しながら、たくさん捨てています。

世界食料デーは、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的として国連が定めた記念日です。

ぜひ自分の食生活を見直すきっかけにしてください。食料の多くを輸入に頼っている日本も、飢餓は他人ごとではありません。



13人に1人が食べられない世界