

# 食育だより①

## どうして肥満度が上がるのかな？

身長伸びに対し、体重の増加が大きいときに肥満度が上がります。それは、使ったエネルギー量（消費エネルギー量）より、食事からとったエネルギー量（摂取エネルギー量）が多いと余分なエネルギーが体内に脂肪として蓄えられて、体重増加の原因になります。



食事から得られるエネルギー量 - 毎日の生活で使われるエネルギー量 = 残エネルギー量が多い  
(摂取エネルギー量) (消費エネルギー量) 脂肪として体に蓄えられる

## よくかんでゆっくり食べよう♪

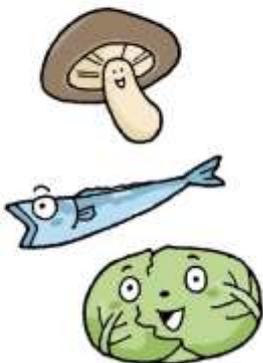
1回の食事でどのくらいかんで食べていますか？よくかんで食べることで満腹中枢が刺激されてお腹いっぱいと感じ、食べすぎを防ぎます。理想は一口25～30回かむことです。意識して料理にかみごたえのあるものを取り入れてみましょう。また料理をするときに素材の切り方を大きくしたり、皮つきのまま使ったりすることでかみごたえアップするのでおすすめです。

### かむ回数を増やすために



### かみごたえのある食べ物

- ・ かいもの
- ・ 繊維質が多いもの
- ・ よくかまないと食べられないもの



### ごぼうサラダ 給食かみかみメニュー♪

【材料】(1人分の目安です♪)

- ごぼう(そぎ切り) …20g
- にんじん(せん切り) …5g
- きゅうり(3mm幅) …15g
- 食塩…少々
- 酢…1.2g
- 砂糖…1g
- 薄口醤油…1.4g
- 油…0.9g
- 食塩…少々
- ごま…0.8g

【作り方】

- ①野菜はそれぞれの大きさに切ってごぼう、にんじんはさっとゆでて冷ます。きゅうりは塩でもんでおく。
- ②調味料を合わせた中に①を入れて和える。

