

京の食育通信～中学生の食生活～

伍の巻：バランスよくとろう！

成長期に必要なたんぱく質



令和3年2月 京都市教育委員会

たんぱく質は、筋肉や血液、臓器、皮膚や髪の毛など、体の組織をつくる大切な役割があります。また、病気やけがに対する免疫力を高めるはたらきもあります。このたんぱく質は、体内で作り出すことができるアミノ酸と、作り出すことができないアミノ酸(必須アミノ酸)で構成されているため、食事で取り入れる必要があります。

たんぱく質の「バランス」とは？

たんぱく質には肉類・魚介類・卵・乳製品などの「動物性」と、大豆製品・穀類などの「植物性」があり、組み合わせる食べることが体づくりに効果的です。

しかし、食生活実態調査(令和元年度)における摂取頻度では、肉類が圧倒的に高く、魚介類や大豆製品が低いことがわかりました。どれかに偏らないよう、魚介類も、大豆製品も、肉類も、バランスよく食べたいですね。



たんぱく質がとれれば、何を食べても同じじゃないの？

実はそれぞれ違うんだなあ…



肉類



たんぱく質だけでなく、ビタミンや鉄なども含む優れたもの！
ただし、脂質も多く含まれるので、エネルギーのとりすぎにも。

とりすぎている！

特に、肉類の脂質は血液をドロドロにしまうので、偏ると生活習慣病などの原因に…。

食べすぎ禁物！
食べる量や回数を控えて！



魚介類



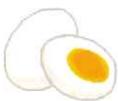
全然食べていなかった！

肉類に比べて低カロリーでヘルシー！
小魚類はカルシウムも豊富！また、脳を活性化するはたらきがあるDHAや、血管の健康を守る効果があるEPAなど、魚の脂質は健康づくりに欠かせません。

しっかり食べよう！
食べる量や回数を増やそう！



卵・乳製品



調理が簡単な卵や、調理せずにそのまま食べられる乳製品は手軽にたんぱく質をとることができます。

卵には鉄が、乳製品にはカルシウムが豊富に含まれているので、食べられない場合は他の食材から補いましょう！

乳製品は「週1回未満」…
あと1～2回増やそう！



大豆製品



足りていない！

植物性たんぱく質は、動物性たんぱく質に比べて脂質控えめ、低カロリー！
ビタミン・鉄・カルシウムなど不足しがちな栄養素も多く含まれています。他の食材と組み合わせ、今よりもっと積極的に食べましょう！

豆類・大豆製品は
もっと↑もっと↑食べなくちゃ！



何を食べるか、も大切なんだね！
自分の食事を振り返ってみよう！

給食を参考に！



少なめだった魚や大豆に注目！いろいろな食材をおいしく食べましょう

給食では、肉類、魚介類、卵、…と主菜の食品がなるべく続かないように、また、副菜にも肉類・魚介類・大豆製品などを使いながら、バランスよく食べられるように献立を組み合わせています。食物アレルギーで卵や乳製品、大豆製品が食べられない、という場合もありますね。その場合は、他の食品でたんぱく質をしっかりとって、不足しがちな鉄・カルシウムなども他の食品で補いましょうね。

偏ることなく、「いろいろな食品を食べる」ことが、丈夫な体をつくる一番の近道です。

保護者の方へ



週1回以上の食べる割合(本市中学生)

肉類	大豆製品	魚介類
92%	55%	38%

(令和元年度)食生活実態調査より

「たんぱく質」の偏りは、「脂質」の摂りすぎに！？

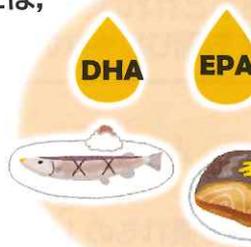
<京都市の中学生は・・・>

- ・ 肉類や卵に比べて魚介類や大豆製品の摂取頻度が低いこと、特に魚介類は顕著に低いことから「魚離れ」の傾向が見られます。
- ・ 動物性たんぱく質の中でも特に肉類の摂りすぎは、脂質の摂りすぎにもつながります。
- ・ 実際に栄養素別の摂取状況では、たんぱく質はほぼ「適正」でしたが、脂質は約40%が「過剰・やや過剰」という結果でした。

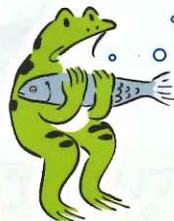


魚の脂質は、血液をサラサラに！

- ・ 肉類の脂質の摂りすぎは血液をドロドロにして血管に負担をかけてしまいますが、魚の脂質に含まれるDHAやEPAには、血液をサラサラにして流れをよくする働きがあります。
- ・ また、DHAは、脳や神経の伝達に関わるので、記憶や学習効率のアップも期待されています。
- ・ 最近は骨取りをしてある切り身も多く並んでいます。切り身を焼くだけ、煮汁に入れて煮るだけ、とシンプルな調理法で簡単においしく仕上がります。
- ・ ツナや鯖の水煮、鮭のほぐし身などは、買い置きしておいて手軽に活用できます。サラダに加えたり、パスタやご飯などに混ぜ込んだり、少量ずつでも魚を取り入れてみませんか？



昨日の夕食は鶏のから揚げ・・・じゃあ今日は魚が良いかな？



と、主菜の食品が続かないように、献立を組み合わせさせてみましょう。お魚もお肉も、さらに大豆製品も乳製品も、と少しずつでも取り入れていくことで、食卓が賑やかになり、食事の楽しみも増えますよ。



つくってみよう！ 魚を使った人気の「給食レシピ」

鯖のしょうが煮

<材料(4人分)>

- ・ 鯖(切り身)——4枚
- ・ しょうが——4g
- ・ 三温糖——20g
- ・ 料理酒——32g
- ・ こいくちしょうゆ——40g
- ・ 水——3/4カップ



<作り方>

- ① しょうがをせん切りにする。
- ② 鍋に三温糖・料理酒・しょうゆ・水を入れ、煮立てる。
- ③ しょうが、鯖を入れて、弱火でじっくり煮含める。

「魚は苦手だけど、おいしかった！」と、生徒からのうれしい声も。特に、鯖は小学校給食から食べ慣れていることもあり、人気の魚種のひとつです。調味料を合わせたら、あとは煮込むだけ！意外と手順は少なく、おいしく仕上がります。また、重ならないように、フライパンで煮込むのもおすすめですよ。



「切り身もハードルが高い・・・。」
そんなときは！買い置きもしやすい鯖の水煮缶を使った給食レシピをどうぞ！3月献立表を Check



実は根強い人気！
シンプルな味付けで作れる！
「鰯の煮付け」の作り方は給食レシピ集(P5)を Check



食生活実態調査の結果などはこちら



「京の食育通信」
バックナンバーはこちら



次回は「食選力」の話！