

いよいよ秋本番ですね。『食欲の秋』『スポーツの秋』『読書の秋』と、秋は何をするにもよい季節です。そして『実りの秋』といわれるように、この時季はおいしい食べものが収穫されて食卓に届きます。旬の食材をおいしく食べて、たくさん体を動かし、秋を満喫しましょう。

## 生活習慣病って何だろう？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気を生活習慣病といいます。普段の食生活を振り返り、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。



### 糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

### 脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋(しんきん)梗塞(こうそく)などを引き起こします。

### 高血圧症

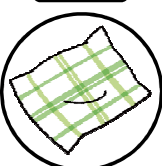
血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋(しんきん)梗塞(こうそく)などを引き起こします。

## 規則正しい生活習慣で肥満予防

食事

運動

睡眠



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足は肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけましょう。

## Q. 生活習慣はおとなになってから気をつけられるの？

**A.** 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣をおとなになってから変えようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



## 6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。



1群	魚、肉、卵 豆・大豆製品	2群	牛乳・乳製品 小魚、海藻	3群	緑黄色野菜
<p>たんぱく質を多く含む食品</p>		<p>無機質を多く含む食品</p>		<p>ビタミンAを多く含む食品</p>	
4群	そのほかの野菜 果物	5群	米、パン、めん いも、砂糖	6群	油脂
<p>ビタミンCを多く含む食品</p>		<p>炭水化物を多く含む食品</p>		<p>脂質を多く含む食品</p>	

## 豚肉ときのこのホイル焼き

「あおり型」レシピ集より

短命県返上は中学生から！



あおり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題(肥満が多いなど)を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

- ①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶり」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおり」に感謝

【材料】 1人分

豚肉	50g
しめじ	10g
まいたけ	10g
えのきたけ	10g
ピーマン	10g
パプリカ	10g
にんにく	0.5g
みそ	6g(小さじ1)
酒	2.5g(小さじ1/2)
みりん	3g(小さじ1/2)
さとう	0.75g(小さじ1/4)

### 【作り方】

#### ① 下準備をする

- ・しめじ、まいたけ、えのきたけ：いづきを切り落として手でほぐす
- ・ピーマン、パプリカ：せん切り
- ・にんにく：すりおろす

#### ② 包む

- ・大きめに切ったアルミホイルの上に、野菜、きのこ類をのせる。
- ・豚肉をかぶせるようにのせる。
- ・調味料を混ぜ合わせて、肉の上にかける。
- ・中身がもれないように、包む。

#### ③ 焼く

- ・水100mlくらいを入れたフライパンに入れ、ふたをして点火する。(中火)
- ・熱くなってきたら弱火にして、蒸し焼きにする。



野菜使用量  
《50g》

### 【ワンポイント】

ホイル焼きにすることで、きのこや野菜の「うま味」が肉に染みこみ、少ない調味料でもおいしくいただくことができます

塩分  
《0.8g》