



9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続き秋が訪れるのはもう少し先ようです。夏の疲れが出てくる時期でもあるので、旬の味覚をいただきながら、睡眠・休息を充分取りこれから始まる秋を元気に楽しみましょう。



## 9月食育クイズ



問1 栗ご飯は栗の堅い皮をむいて作りますが、この堅い皮のことを何というでしょう？

- ① 鬼皮 (オニカ)    ② 渋皮 (シブカ)    ③ 石皮 (イシカ)

問2 秋は遠足や運動会とお弁当のシーズンです。さて、昔からおにぎりは、鬼が嫌いな食べ物とされています。それは、なぜでしょう？

- ① 鬼は、おにぎりの中の梅干しが嫌いだから。  
 ② 鬼は、肉しか食べないので、ごはんが嫌いだから。  
 ③ おにぎりという名前は、鬼を切るという意味だから。

問1の答え ① 鬼皮

栗など、木の実の外側の厚い皮のことを「鬼皮」、その内側の薄い皮を「渋皮」と言い、栗ご飯にする際は両方剥きます。

問2の答え ③ 鬼を切るという意味だから。

「おむすび」とも言いますが、ごはんを結びと米が持つエネルギーが大きくなり、身体の中で大きなエネルギーになると昔から信じられていました。

## 「大人」も「子ども」も肥満予防！

食生活やライフスタイルの変化により、過去30年間で子どもの肥満は急激に増え、現在は1割を超える子どもが肥満となっています。乳幼児期は、体重の変化が激しく、増えたり、減ったりしますが、心配なのは3歳～6歳にかけての体重増加です。子どもの肥満はほとんどの場合、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために生じるものです。最近では、コンビニでいつでもお菓子やジュースが買えること、動物性脂肪の多い食事もある原因の一つとされています。



### 肥満になるとどんなことが起こる？

- 糖尿病や高血圧など、生活習慣病になる可能性が上がる。
- 運動能力を低下させる。
- 心臓への負担がかかる。
- ひざ、腰への負担がかかる。

小児肥満の約70%は成人肥満になると言われています。

### 子どもの肥満対策は、さ・わ・や・か・ダイエット

大人の肥満解消はエネルギー制限食が指示されますが、成長期の子どもに対する厳しいエネルギー制限は望ましくありません。

◎ゆっくり噛んで食べる ◎ジュースやおやつを見直す ◎テレビを消し食事に集中 ◎運動するなど大切。

あとは、毎日の食事で何を食べるかです！！

そこで、肥満になりにくい食品の組み合わせを語呂合わせにした、

【さ・わ・や・か・ダイエット】をお知らせします。

**さ：魚を主菜にする**

**わ：和食を食べる**

**や：野菜をたっぷり食べる**

**か：海藻も食べる**

**ダイエット：大豆製品を食べる。**

**出汁で美味しくする。**

