

2. 日常の食生活で特に心掛けるべき事

【現在の高校生の野菜摂取量】

	平成17年	平成19年
男子	292 g	261 g
女子	245 g	225 g

※摂取量は減少傾向にある！

その1 野菜をたくさん摂りましょう！

基本的に1日に350gの野菜を摂らなければならない

(350gというのは、具体的には、きゅうり・人参・トマト・ピーマン各1個程度)

※ なぜ、野菜をたくさん摂らなければならないのか？

理由その1 ・野菜には**カリウム**が豊富に含まれている
・**カリウム**はNaの排泄を促進する。

理由その2 ・野菜には**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富で、**腸の働きを活発**にしてくれる
・**コレステロール**を排泄

理由その3 ・野菜には **ポリフェノール** が豊富
・ **ポリフェノール** は脂肪の酸化を抑制

【ポリフェノールの多く含まれる食品ベスト5】

	野菜	果物	加工品
1.	春菊	バナナ	赤ワイン
2.	れんこん	マンゴー	りんご
3.	ししとう	ブルーベリー	納豆
4.	さつまいも	ぶどう	日本茶
5.	ブロッコリー	りんご	コーヒー

※ポリフェノールは熱に強いので
どんな料理方法でもよい

生活習慣病 の主たる原因は？

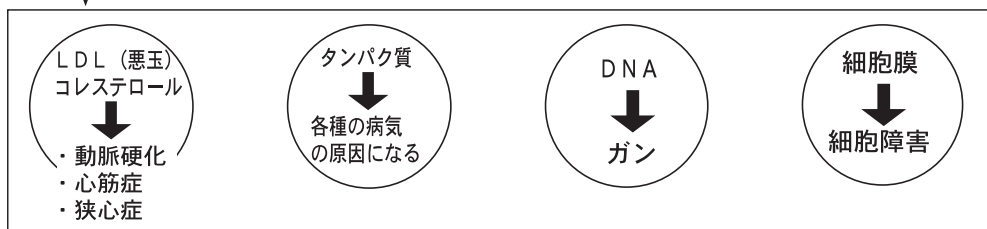
呼吸によって体内に取り込んだ

酸素

紫外線・一酸化炭素・化学物質

活性酸素 大部分は生体内の働きで除去される

除去されなかったものが、体内で悪さをする



※350g摂る為には、サラダ等より焼き野菜・煮野菜にすると量が摂りやすい

その2 青魚を摂りましょう！

n-3系の脂肪酸として、DHA(&EPA)を毎日摂取する！

(目標量は、成人男子で2.6g以上/日、女子で2.2g/日)

※秋刀魚なら1匹程度、サバ1切れ(150g)位。

効果

- ① 細胞膜が柔らかくなり、血液の流れがサラサラに
- ② 心臓疾患・糖尿病・脳卒中等の生活習慣病の予防
- ③ アレルギーの抑制
- ④ 気分障害・うつ病を改善する。(脳の神経細胞に作用し、うつ病の人の縮小した灰白質を増大させる。)
- ⑤ 脳で情報のやりとりをするシナプス膜の働きが良くなって、記憶力・集中力が向上する

【n-3系脂肪酸の種類と多く含まれる食品】

EPA	DHA	α-リノレン酸
サバ	ウナギ	エゴマ
ハマチ	マグロ	シソ
キンキ	ブリ	フラックスシード
マイワシ	サバ	
	サンマ	

一言コメント

親としては、高校生の野菜の摂取量が減少している事を認識し、「どうやっておいしく野菜を食べてもらうか」が一番の課題です。そして、青魚も含めて日々の食卓の大切さを肝に命じながらも、楽しみながら取り組んでいけたらと思います。