



荒尾市

MOGU

食を選ぶチカラを育む

01

2021



食育推進BOOK

荒尾市すこやか未来課



家族と一緒に！

目からウロコの

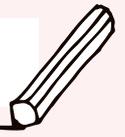
食育クイズ

1

私たちが日常的に口にしているものには、想像する以上に糖類が含まれています。どのくらいの糖類が含まれているか、考えてみましょう！

テーマ

糖類



次の食品には、角砂糖にして何個分の糖類が入っているでしょう。線をえんぴつでなぞってみよう！



クッキー
2枚

1個



シュークリーム
(コンビニで売っている
85gのもの)

3個



ひと口ミルク
チョコ3個

5個



100%果汁
ジュース (200ml)

6個



コーラ等
炭酸飲料 (500ml)



スポーツ
ドリンク (500ml)

14個



※参考：日本食品標準成分表 2020年版（八訂）

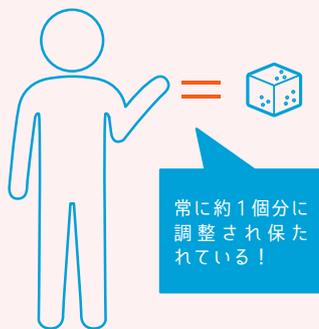
体の中の血液に流れるブドウ糖は 角砂糖1個分！

※体重 52 kgの成人、血液は約 4ℓ = 40dl（成人の血液量は体重の約 1/13）、血糖値 100 mg/dl（0.1 g/dl）の場合
血液中のブドウ糖の量 = 0.1g/dl × 40dl = 4g

ジュースなどに入っている糖類の多さにびっくりしますね。

Q. ジュースを飲んだら私たちの体の中は
どうなると思いますか？

口から入ったジュースの糖類は小腸から吸収され、血液の中に入っていきます。血液中に大量のブドウ糖が一気に入ってきたら、角砂糖1個分の濃度にするために、インスリンを大量に出し、血液から細胞の中にブドウ糖を入れていき、脂肪細胞にブドウ糖が入ると脂肪として蓄えられます。そうすることで、血液の中のブドウ糖は角砂糖1個分に少なくなります。



ジュースなどと血液の中の砂糖の量を比べてみてください。

※ことばの意味：「糖類」は単糖類（ブドウ糖など）と二糖類（砂糖など）のこと（食品表示基準より）

こたえ：ひと口ミルクチョコ3個(角砂糖1個)、クッキー2枚(3個)、シュークリーム・100%果汁ジュース(5個)、コーラ等炭酸飲料(14個)



食を選ぶ アドバイス

ジュースやお菓子の とりかたの工夫

- ①糖類が入っていないもの、少ないものを選ぶ
例) 麦茶、水、こんぶ、チーズ等
(大人は、ブラックコーヒー、炭酸水、あたりめ、ナッツ類等)
- ②小分けにして飲む、小袋のものを食べる
- ③食事をしっかり食べよう(糖類は調味料でとる程度にしよう)
- ④おやつは活動時の栄養補給にし、夕食後は控える

家族と一緒に！

目からウロコの

食育クイズ

2

気軽に食べているパンにも、色々な種類があります。朝食に、おやつに、運動時の捕食に、どのようなパンが適しているか、考えてみましょう！

テーマ **パン**



私たちが気軽に食べているパンは、どんなグループのパンでしょう。線をえんぴつでなぞってみよう！



カレーパン



メロンパン



全粒粉ベーグル



サンドイッチ



たんぱく質+
糖質が多いパン

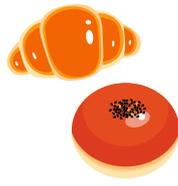
糖質が
多いパン

脂質が多いパン

ビタミン B1 が
多いパン



(特徴) 体をつくり、エネルギー源となります。



(特徴) エネルギー源となります。



(特徴) エネルギー源となりますが、取りすぎると肥満になります。



(特徴) ブドウ糖をエネルギーに変え、疲労回復に役立ちます。

※糖質=炭水化物-食物繊維(食品表示基準より)

食パンの脂質は、 ご飯の 8 倍以上！

※ご飯一杯(200g)と食パン6枚切り2枚(120g)を比べた場合
(日本食品標準成分表2020年版(八訂)より)



パンは、ご飯よりも脂質が多く含まれています。やわらかく軽い食感のパンは噛む回数が少なく、満足感が少なく、食べ過ぎてしまう恐れがあります。

また、たんぱく質、ビタミン等(筋肉や血液を作る材料や体を元気にする栄養)が足りないものがあるため、右のアドバイスを参考に、栄養アップの工夫をしましょう。



パンの栄養アップの工夫

- **食品、料理と組み合わせる**
例) パン+牛乳、チーズ/パン+卵/パン+スープ(野菜、豆、まのこ)
- **パンの種類を選ぶ**
例) サンドイッチ(ハム:たんぱく質、レタス:野菜)
ライ麦パンや全粒粉パン(脂質・砂糖が少なく、食物繊維やビタミンが多い)
- **噛み応えのあるパンを選び噛む回数を増やす**
- **脂質や砂糖が多いパンは量を考える**
例) 小さいものを選ぶ/半分食べて、残りは次の日へ/家族でシェア

こたえ: カレーパン(脂質が多いパン)、メロンパン(糖質が多いパン)、全粒粉ベーグル(ビタミンB1が多いパン)、サンドイッチ(たんぱく質+糖質が多いパン)

家族で出かけよう 荒尾の食探検

6月～9月頃



マジャク釣り体験

荒尾市の魚「マジャク」はアナジャコのこと、体長 10cm のヤドカリの仲間。巣穴に書道用の大筆を差し込み、出てきたところを釣り上げよう！

【お問い合わせ】荒尾漁業協同組合
☎ 0968-63-0023

※コロナの感染拡大状況により
変更の可能性があります。

8月～10月上旬頃



梨狩り体験



荒尾の特産品である梨。この時期は、梨の収穫体験が楽しめます。梨ジュースやスイーツの販売もアリ！

【お問い合わせ】本田観光梨園 ☎ 0968-68-0230



石炭ゴロゴロ万田焼

荒尾産の食材を1品以上使用し、石炭に似た具材でゴロゴロ感を出した荒尾市のご当地グルメを堪能しよう！

【お問い合わせ】荒尾ご当地グルメ研究会事務局（「荒尾商工会議所」内）
☎ 0968-62-1211



荒尾干潟水鳥・湿地センター

館内に、郷土料理のフードモデルの展示を行っています。デッキや敷地内の芝生、海の前も飲食可！お弁当を持ってGO！

【お問い合わせ】荒尾干潟水鳥・湿地センター
☎ 0968-57-7444

食の和を広げよう 家族で料理教室

※コロナの感染拡大状況により
変更の可能性があります。



みどり蒼生館

旬の食材を使った体にやさしい料理や季節のお菓子づくりを行っています。

【お問い合わせ】
みどり蒼生館
☎ 0968-66-4700



子どもサロン

地域の公民館にて子どもを対象とした食の交流を実施しています。

【お問い合わせ】
荒尾市社会福祉協議会
☎ 0968-66-2993



食生活改善推進員

親子の料理教室や郷土料理教室等、食を通して健康づくりを広めています。

【お問い合わせ】
荒尾市すこやか未来課
☎ 0968-63-1133



【食育の日の情報発信を行っています】

◀愛情ねっと

荒尾市
MOGU
食を選ぶチカラを育む

01

【発行】2021年3月
荒尾市すこやか未来課
0968-63-1133