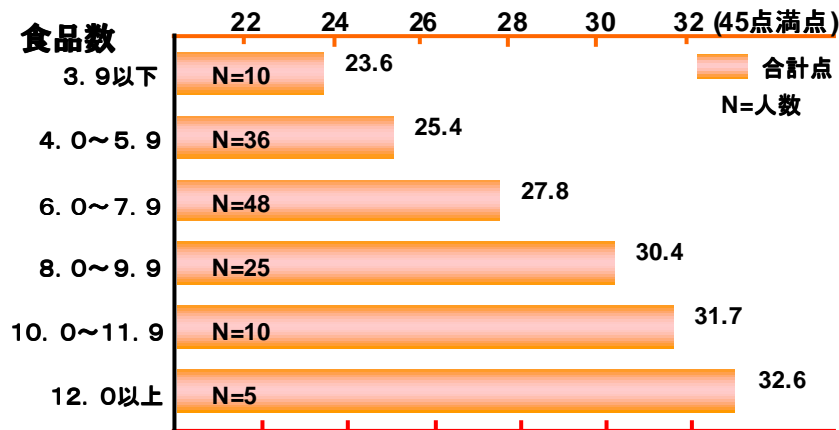


1食当たりの摂取食品数と学習成績

9教科5評価合計点



(廣瀬正義「学力をつける食事」文春文庫)

フードファティズム(Food Faddism)

- 健康や病気への栄養の影響を過大に信じること("Nutrition and Behavior" 1991)
- 問題点
 - 過剰摂取による弊害が起こる可能性がある
ビタミン類は通常の食品からとり過ぎることはまずないが、サプリメントでは過剰になる可能性がある
 - 弊害の危険性について情報発信されていない
「オリーブオイルはヘルシー」などといってたつぷりと料理に使っているとエネルギー過剰摂取になってしまう
 - 偏食により栄養バランスが崩れる恐れがある
「野菜がよい」といわれ、魚や肉、穀類を食べないで野菜ばかりを食べてしまい、栄養失調に陥ってしまうということも
 - 本来の治療をないがしろにしてしまう傾向がある
糖尿病の患者が「血糖値が下がる」「糖尿病に効く」といわれる食品を摂取して、本来の食事療法をおろそかにしてしまう

ビタミン・ミネラル・
食物繊維の補給源

冬の
一汁三菜

タンパク質や脂質の供給源

副菜



白菜と小松菜と油揚げの煮浸し

- 白菜・甘寒 ●小松菜・甘寒 ●油揚げ・甘温 ●酒・辛温 ●みりん・辛温

主菜



ぶりの照り焼き(はじかみ)

- ぶり・甘温 ●はじかみ(しょうが, 辛温 酢・酸温 砂糖・甘平)
- しょうゆ・鹹平 ●みりん・辛温



大根めし

- 大根・辛寒 ●大根葉・苦温 ●米・甘平

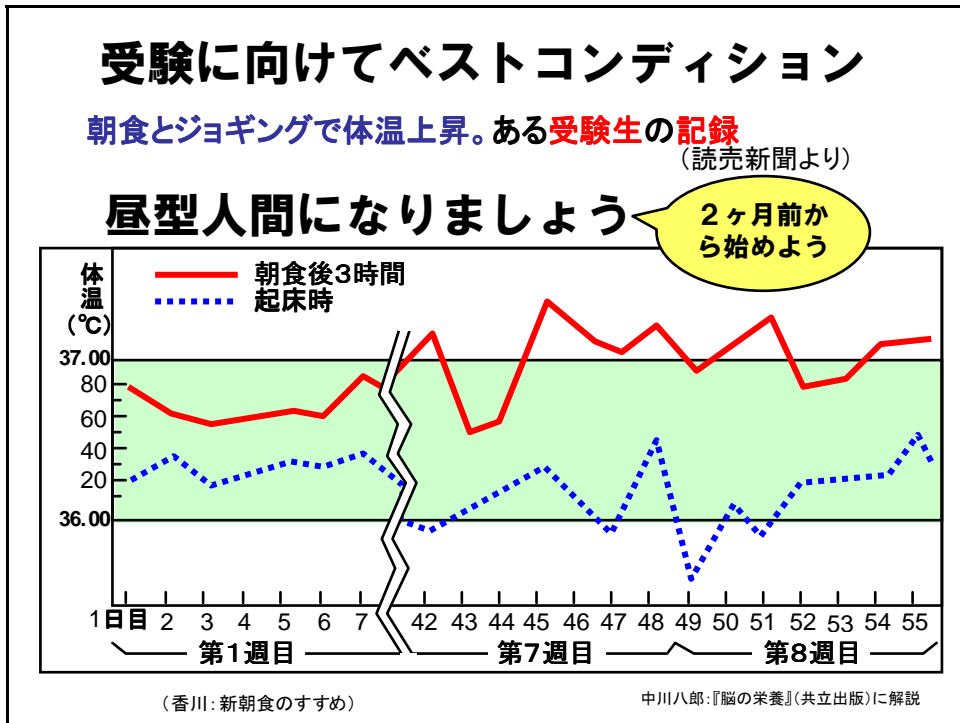
わけぎとイカとわかめのめした

- わけぎ・辛温 ●イカ・甘寒
- わかめ・鹹平 ●酢・酸温
- みそ・鹹温 ●砂糖・甘平



豚汁

- 豚肉・酸涼 ●ごぼう・苦寒 ●大根・辛寒 ●にんじん・甘温 ●こんにゃく・甘寒 ●みそ・鹹温 ●ねぎ・辛温
- しょうが・辛温 ●酒・辛温



ご静聴ありがとう
ございました



愛知学院大学薬学部 山村恵子