

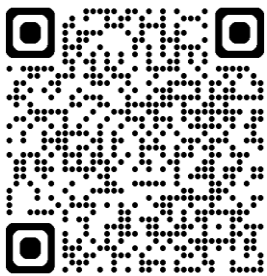


新座市立第二中学校  
校長 小関 直  
栄養教諭 加藤耕平

### 毎年6月は『食育月間』

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。  
栄養バランスや食品ロス削減などについて、正しい知識を身につけましょう。

学校給食は、児童生徒の「心身の健全な発達」を第一に考えております。また、それに加えて学校における食育の一端を担っていることから、「地場産物の活用」や「郷土料理の継承」「食品ロス削減への行動」などもその範疇としています。6月は食育月間であり、埼玉県においては「彩の国ふるさと学校給食月間」でもあることから、本校でも埼玉県の郷土料理を学校給食に取り入れています。今年度は「北本トマトカレー」に挑戦します。お楽しみに！



食育ピクトグラムによるビンゴゲームです。食育月間を機会にして振り返ってみてください。



### 最近話題の「超加工食品」

超加工食品とは、ブラジル・サンパウロ大学公衆衛生学部の研究チームが考案した、食品を加工の程度によって分けた「NOVA分類」というものの中で、最も加工度が強いグループに該当する食品のことです。（英語では、Ultra-processed food and drink products と呼ばれます。）具体例としては、炭酸飲料、大量生産されたパン、マーガリン、クッキー、ナゲット、ハンバーガー、アイスクリームなどが挙げられています。

超加工食品は工業的に加工、成形され、その過程で食材が本来持っていたビタミン類や食物繊維などが失われたり、反対に腐敗防止や食品の安定のために砂糖や油脂、保存料などが添加されたりします。このため、簡単に言うと現代を生きる私たちにとって減らしたい栄養素を多く含み、多く取りたい栄養素が失われてしまった食品が多いということです。このような食べ物を多く食べている人の健康状態はどうだと思いますか？最近では日本でもその実態が調査されはじめました<sup>1)</sup>。この報告によると、超加工食品の利用度で分けた3つのグループのうち、最も利用しているグループの食事の質が一番悪かったということです。私が読んで気になった点は、超加工食品を最も多く使っているグループが一番若かったということです。郷土料理に親しみ、興味を持ち、食べることで超加工食品から距離を置くことができればいいなと思いました。便利なので頼りたい気持ちはもちろんわかるのですが。



AIが描いたソーダ缶

1)Shinozaki N et al. Consumption of highly processed foods in relation to overall diet quality among Japanese adults: a nationwide study. Public Health Nutr 26,1784-1797, 2023.

