



[発行]
株式会社 参栄
「親と子の食育新聞」事務局
〒060-0051
札幌市中央区南1条東3丁目9-2
札幌MIDビル5階
TEL:011-221-2971
FAX:011-221-4717
ホームページ:<http://www.shokuiku.online>

Take Free

札幌市教育委員会のご協力をいただいております。

vol.78
目次

- 知ると、納得!【第2弾】
ヒトの体をつくる「たんぱく質」を知る
- 今日は何の日? 食の記念日
- 食育訪問 in 札幌市立南郷小学校



三井物産は
日本と北海道の“食”に貢献します。

三井物産株式会社 北海道支社

レシピクイズ

フライパンで両面をまるい形に焼くよ。バターやハチミツと相性抜群! 英語では「パンケーキ」と呼ばれているよ!

答えは4ページを見てね。

小麦粉 バター 砂糖 たまご 牛乳 はちみつ



読者プレゼント 「親と子の食育新聞」読者アンケートに回答して頂いた方へステキなプレゼント!

カゴメ 濃厚リコピントマトケチャップ 300g・1本

通常の加工用トマトよりもリコピン量が多い高リコピントマトを使用した、リコピンたっぷりのトマトケチャップです。コクを活かした、濃厚で贅沢な味わいとなっています。

提供: カゴメ株式会社

プレゼント応募方法 右記アンケートの回答・お名前・年齢(学年)・郵便番号・住所・電話番号をご記入の上、メール・ファックス・ハガキのいずれかでご応募ください。

締切: 2022年5月18日(水) 当日消印有効
発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

プレゼントの応募先は、4ページをご覧ください。

プレゼント応募(各種)・親子会員申込先

〒060-0051 札幌市中央区南1条東3丁目9-2札幌MIDビル5階
株式会社 参栄 親と子の食育新聞
「アンケート係」、「親子会員申込」、「社員・パート募集」「プレゼント応募」いずれかを明記

FAX 011-221-4717 メール info@shokuiku.online

※お預かりした個人情報については、該当目的のみ使用し、第三者へ無断提供することはございません。

お問い合わせ

Instagram QRコード

Facebook QRコード

2022年4月 親と子の食育新聞 読者アンケートご協力のお願い

保護者アンケート

Q1: 参考になったページがありましたら、どんなところが教えてください。

Q2: ご家庭で一番人気のある(消費量が多い)野菜はなんですか?

Q3: 野菜を摂ることを意識した定番の料理はありますか?

小学生アンケート

Q1: 好きな野菜と嫌いな野菜を教えてください。

Q2: 好きな野菜料理はなんですか?

Q3: 新学年になってチャレンジしてみたいことはなんですか?

日本人の食生活は太平洋戦争(1941-1945)の後、欧米の食生活の影響を受けて劇的に変わつて、たんぱく質の摂取量は増え続けてきました。ところが、約20年前から徐々に減ってきて、今は1950年代と同じくらいまで落ち込んでいるのです。

たんぱく質不足になる理由はさまざまです。運動をしそうだとには、筋肉のたんぱく質が分解してしまいます。逆に、運動をしない人も筋肉をあまり使用しないので、筋肉のたんぱく質が壊れてしまします。そのほかには、ダイエットをして栄養不足

たんぱく質の食事摂取基準(推奨量:g/日)

年齢等	男性	女性
	推奨量	推奨量
6~7	30	30
8~9	40	40
10~11	45	50
12~14	60	55

(厚生労働省)

家族みんなに必要な
たんぱく質!



からだ ヒトの体を つくる 「たんぱく質」を 知る

し 知ると、
なつとく 納得!
だい2だん
【第2弾】

近い将来の 「ミルクプロテイン」について 知ってる?

足になつたり、中高年では基礎代謝が低下したり、高齢になると体を動かしにくくなつたりして、たんぱく質不足になります。やすいために注意が必要です。

たんぱく質を摂る量が減つていることは子どもたちの体力低下にも関係していると考えられています。わたしたちは年齢や運動量、生活習慣にあわせて、たんぱく質

わたしたちの体はいくつも細胞でできています。その細胞をつくるのに重要な役割を持つているのがたんぱく質です。たんぱく質を補給しなければ細胞は生まれ変わり続けることができません。

「たんぱく質をしっかり摂ることが大切」と、近ごろの日本人の食習慣は見直されています。そして、便利でかんたんにたんぱく質を摂るために栄養機能食品も開発されています。

たんぱく質は、骨や血液、筋肉をつくつているたんぱく質は、20種類のアミノ酸からできています。このうち、毎日の食事から摂る必要があるアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。生きいくために欠かせないもの

ミルクプロテインには、その必須アミノ酸がバランスよく含まれているんですよ。

ミルクプロテインだけではなく、脂質や炭水化物、ミネラル、ビタミンなどもバランス良く含まれている健康的な食品とされていますね。

バランス良く栄養をとることができる食品があります。

ヨーグルト・カップ(約100g)3・6g
牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!

「たんぱく質」を 知る

わたし からだ 私たちの体はいろいろな種類の

たんぱく質からでき正在、それぞれが大事な役割を担っています。

たとえば、筋肉を動かす役割・血

液の中のヘモグロビンや血清アル

ブミン・髪の毛をつくっているケラ

チンなども、たんぱく質の一一種です

よ。私たちの体にとってたんぱく質

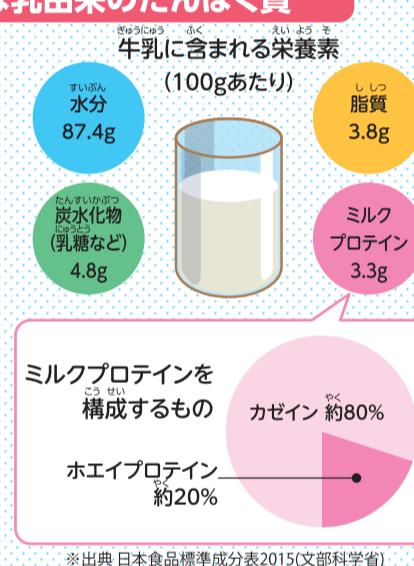
は、なくてはならないものなのです!

ミルクプロテインは乳由來のたんぱく質

近年「健康な体づくり」に適していると注目されているのが、「ミルクプロテイン」と呼ばれる、乳(にゅう)由來のたんぱく質です。

ミルクプロテインは、約80%のカゼインと、約20%のホエイプロテインからできています。これまでの研究から、ミルクプロテインには、BCAAが多く含まれ、筋肉の材料として優れていることや、生命活動にかかわるさまざまな機能を持っていました。これが明らかになりました。

※BCAA:分岐鎖アミノ酸(バリン・ロイシン・イソロイシン)



※出典 日本食品標準成分表2015(文部科学省)
乳類(牛乳及び乳製品)(液状乳類)普通牛乳

アミノ酸からできています。このうち、毎日の食事から摂る必要があるアミノ酸を「必須アミノ酸」といいます。生きいくために欠かせないもの

ミルクプロテインには、その必須アミノ酸がバランスよく含まれているんですよ。

ミルクプロテインだけではなく、脂質や炭水化物、ミネラル、ビタミンなどもバランス良く含まれている健康的な食品と

いうことです。

バランス良く栄養をとることができる食品があります。

ヨーグルト・カップ(約100g)3・6g
牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!

たとえば、身近なものでは牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!



たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!

たとえば、身近なものでは牛乳コップ1杯(約180g)6・6g
スライスチーズ1枚(200g)6・6g
牛乳・乳製品で手軽に摂る!

(3)

トマトケチャップの製造販売などを手がけるゴメ株式会社(本社・愛知県名古屋市中区)が、2018年(平成30年)に制定した、2017年(平成29年)の4月29日に「昭和の日」の4月29日に。また、2017年(平成29年)4月29日に幕張メッセで開催された「ニコニコ



1 食育の日



ふりかけを国内外に広める活動を行っている一般社団法人・国際ふりかけ協議会が2015年(平成27年)に制定。日本は「ふりかけの元祖」とされる熊本県の調味料付は「ふりかけの元祖」



An advertisement for KAGOME Tomato Ketchup. It features a large image of a pizza with a heart-shaped tomato ketchup topping. The text "Let's 焼きクリヤップ!" is written over the pizza, with "美味しいさアップ!!" written above it. Below the pizza, a green ribbon banner says "料理をおいしくする魔法". To the right, there is a red dot icon with the text "熱を、おいしく、楽しく。" and the KAGOME logo. A red arrow points from the text "特設サイト開設中! おいしいレシピや 楽しい動画も公開!" to a QR code.

超会議では、ナポリタンをこよなく愛する妖精「ナポリたん」が誕生しています。

季節の“食の記念日”を
ピックアップしました。
記念日に合わせて食文化や
食習慣を再発見しましょう。



日本が1887年（明治20年）5月6日であることから。大正時代、吉丸氏は当時の日本人のカルシウム不足を補う方法として、魚の骨を碎いてご飯にかけて食べることを考案しました。その吉丸氏の存在を知らせるとともに、「ふりかけ」といふ食文化の発展が目的。



ム(本社・大阪府堺市)が
2006年(平成18年)
に制定。日付は「こ(5)
まつ(2)な(7)」(小松
菜)と読む語呂合わせか
ら。小松菜の消費拡大が
目的。この日には、小松
菜の収穫体験のイベント
などが開催されています。



人にきのこを食べる食生活で健康になつていただくため。日付は2009年5月15日にマイコファジスト普及運動を提唱したことと、5と15を「May(5月)イゴ」から、「マイコ」と読む語呂合せから。

同社の鶏卵をPRすることが目的。また、様々な料理に使えて栄養豊富な健康優良食品の卵をもつと食べてもらいたいとの思いが込められて いる。



ペット食品・用品の製造販売などを手がけるドギーマンハヤシ株式会社（本社：大阪府大阪市）が2020年（令和2年）に制定。ペットフードにおける無添加への取り組みをいち早く始めた同社への商品へのこだわりを多くの人に知つてもらうのが目的。日付は、6と10で「無（む）6添（てん）10加（か）」と読む語呂合わせから。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

わたし と く
私たちは、SDGsに取り組んでいきます。



SDGsとは？

SDGsとは、
「持続可能なよりよい社会の実現を目指す」
世界共通の目標のことです。



社員募集!

編集後記

2022年6月17日の予定です。

「親と子の食育新聞」は、札幌市内の小学校へ配布、その他、道内各地のスーパーマーケットなどにも設置しています。

●「シピタイプ」の答え／ホットケーキ