



からだよわる 体に良いこと悪いこと

令和元年度食育だより



お菓子をたくさん食べたり、野菜を好き嫌いしたり、朝ごはんを食べなかったりしていませんか？そのような生活をしていると、食事のバランスが崩れてしまいます。食事のバランスが崩れると、体に必要な栄養が、少なすぎたり多すぎたりしてしまいます。そうすると体は健康でいられません。大人になる頃には体がボロボロになってしまいます。おじいちゃん、おばあちゃんになっても元気に過ごすためにも、このような健康に悪い生活習慣はやめましょう。

健康に悪い生活習慣



お菓子をたくさん食べる

お菓子がおいしいのにはヒミツがあります。それは、砂糖や油、塩がたくさん入っていることです。砂糖・油・塩は、たくさんとると「糖尿病」や「脂質異常症」、「高血圧」などの血管を傷つける病気になりやすくなります。これは大人に多い病気ですが、最近は子どもにも増えています。砂糖や油、塩をとり過ぎないためにも、お菓子はたくさん食べずに、少しにしましょう。

野菜を食べない

「野菜なんて食べたくない」と思う人もいるかもしれませんが、野菜には、生きるために必要なたくさんの栄養がつまっています。風邪から体を守る栄養、骨を丈夫にする栄養、お腹やお肌の調子を整える栄養、食べた物をエネルギーに変える栄養などです。これらの栄養を必要なだけとるためには、野菜を1日3回食べなくてはなりません。好き嫌いせず、野菜もしっかり食べましょう。



朝ごはんを食べない

「朝はお腹が空かない」、「時間がない」という理由で朝ごはんを食べない人がいるようですが、それは体に良くない習慣です。朝ごはんは、寝ている間に使い切った栄養を補給する役割があります。なので、朝ごはんを食べないと、ガソリン切れの状態になります。この状態では、頭も体もうまく働かず、100%の力を出すことができません。朝ごはんは健康の源です。毎日欠かさず食べましょう。



バランスよく食べるためにはどうしたらいいの？



右の3つのポイントを意識すると、自然とバランスがよくなります。

朝食が、ご飯だけパンだけになっていませんか？朝はバタバタで時間が十分ありませんよね。でも、ごはんと納豆と野菜の味噌汁（残り物）だとか、パンと目玉焼きとミニトマトやブロッコリーなら準備できそうではないでしょうか。これからまだまだ成長するお子さんの朝ごはん、見直してみませんか？

バランスのよい食事のポイント

1. 1日3食（朝食・昼食・夕食）食べる
2. 主食・主菜・副菜をそろえる
3. 牛乳・乳製品、果物を1日に1回とる

主食

米や麺、食パンのことで。主食は炭水化物が豊富です。

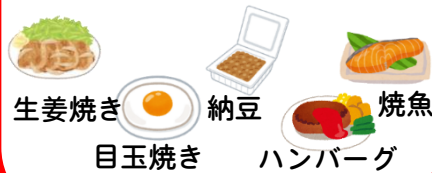
体や脳を動かす重要なエネルギー源となります。ですが、主食だけでは、栄養が十分ではありません。主菜と副菜も組み合わせましょう。



主菜

肉・魚介類・卵・大豆製品をメインに使った料理です。

筋肉や血液、内臓などをつくるたんぱく質が豊富です。1つの食材に偏らず、肉や魚介類、卵、大豆製品など色々な食材をまんべんなく食べましょう。



副菜

野菜・きのこ・海藻・いもをメインに使った料理です。

ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。体の調子を整える役割があります。1日3回の食事で野菜中心のおかずを5品を目標に食べましょう。



牛乳・乳製品

カルシウムが豊富です。カルシウムは骨を丈夫にするだけでなく、精神を落ち着かせる効果もあります。

1日の摂取量の目安は、牛乳なら1杯、チーズなら2個、ヨーグルトなら1日1カップです。これだけでは、1日に必要なカルシウムを補うことができないので、野菜や海藻類もしっかり食べましょう。



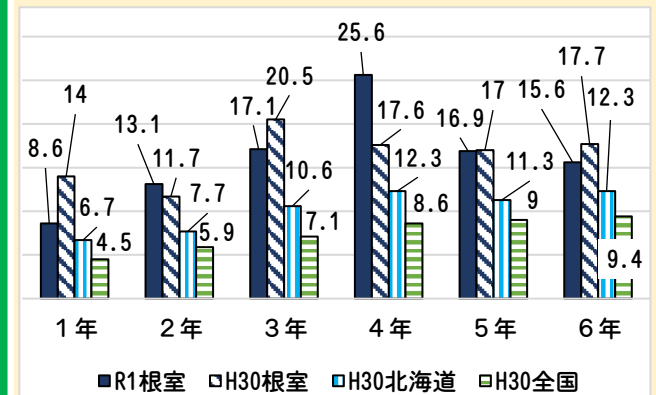
果物

ビタミンCやカリウム、食物繊維などが豊富です。糖分も多いので目安の量を参考に食べ過ぎに注意しましょう。1日の摂取量の目安は、200gです。

りんごサイズなら1個、みかんサイズなら2個が目安です。食事量とのバランスも考え、果物だけが多にならないようにしましょう。



小学生の肥満傾向



今年度の肥満度調査では、ほとんどの学年で肥満の割合が低くなっていることがわかりました。ですが、4年生では25.6%と肥満の割合が多くなっています。全学年を平均しても全国や全道の平均と比べても肥満の割合が高い状況が続いています。1日3回の食事をしっかりと、お菓子やジュースなどの間食のとり過ぎに注意しましょう。

健康について悩みや相談がある時は
お気軽にご相談ください
根室市役所 保健課健康推進担当
TEL：0153-23-6111

