



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

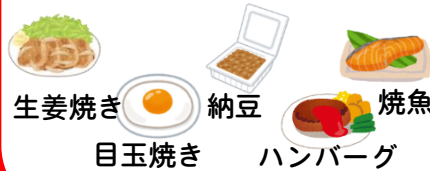
米や麺、食パンのことで。主食は炭水化物が豊富です。

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。



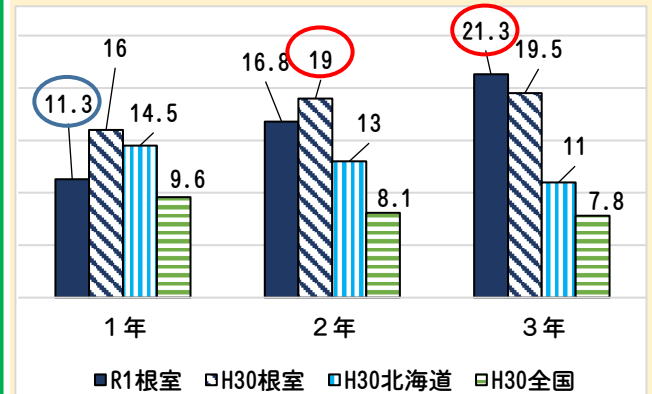
果物

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、果物だけが多くならないようにしましょう。



中学生の肥満傾向



今年度の肥満度調査では、全体で見ると変化はほぼありませんでしたが、3年生ではやや肥満の割合が増えています（3年生：19%→21.3%）。1年生の肥満割合は全国平均と同等でしたが（11.3%）、女子で痩せの割合が高いこともわかっています（5.6%）。1日3回の食事をしっかりととり、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

