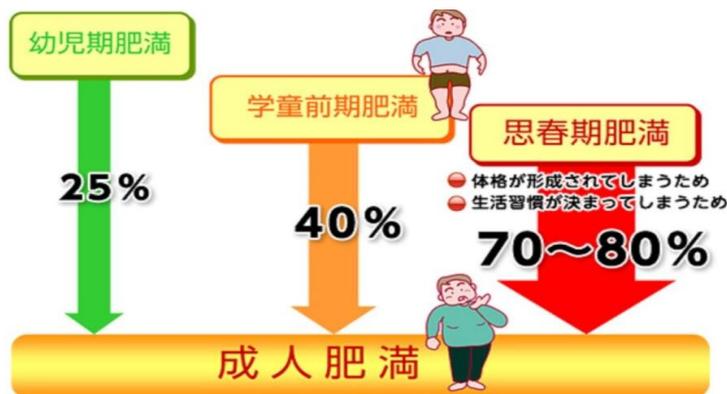




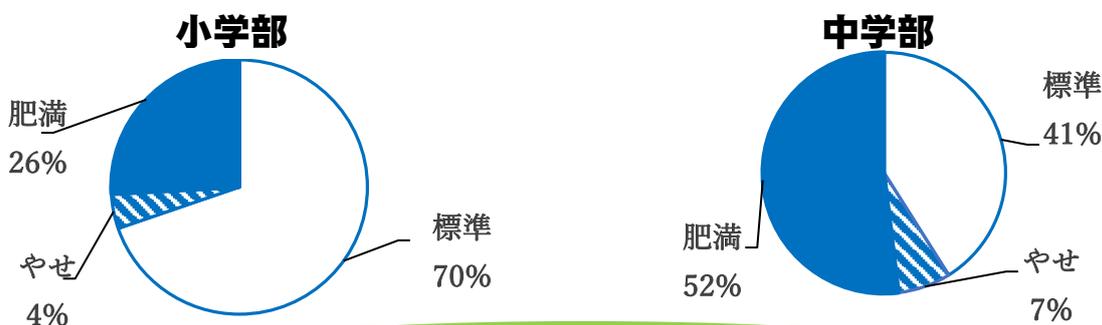
明けまして、おめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年もよろしくお願いいたします。
さて、3学期は空気も乾燥し、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザの流行も懸念されています。2学期末に館林市内の小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖の措置を講じた学校もありました。引き続き、毎日の検温や健康観察、感染対策等で大変お世話になりますが、どうぞよろしくお願いいたします。

1月の保健目標:食べ過ぎに注意しよう

食事は健康づくりの基本となります。食べ過ぎは肥満の原因になり、肥満は糖尿病や動脈硬化、心臓疾患など生活習慣病の誘因となります。また、肥満を引き起こす生活習慣は大人になっても続く傾向があります。特に思春期の肥満は体格が形成され生活習慣も定着するため、7割から8割の高い確率で成人肥満につながり、将来、生活習慣病になるリスクを高めるとみられています。



【本校児等生徒の肥満度(今年度の定期健康診断結果より)】



肥満予防のための食事のポイント

【食事の基本を大切に!!】

- ①1日3食、きちんと食べましょう
朝食を抜いたり、食事の回数が減ったりすると、脂肪がたまりやすくなります。
- ②腹八分目にしましょう
- ③よく噛んでゆっくり食べましょう
早食いだと満腹感が得られず、過食になりがちです。
- ④就寝2~3時間前には食事をすませましょう。
寝る前の食事は内臓脂肪の蓄積につながります。

【お菓子や甘いものをとりすぎない!!】

甘いものや清涼飲料水、果物などに含まれる糖分は脂肪になりやすいです。

【野菜を毎食、しっかり食べよう!!】

野菜を先に食べると、おなかがふくれて食べ過ぎを防ぐことができます。

【油のとりすぎに注意!!】

油はエネルギー量が高く、油を多く使った食事は摂取エネルギーも高くなります。また、血中コレステロールの増加は動脈硬化を促進させます。

- ①調理方法を工夫しましょう。(揚げるより煮る・蒸す)
- ②揚げ物の衣や肉の脂身は残しましょう。
- ③ドレッシングやマヨネーズは低カロリーのものを選ぶようにしましょう。