



新しい1年が始まりました。今年もどうぞよろしくお祈いします。

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やノロウイルスなどの感染症も流行する時期です。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、どうぞよろしくお祈いします。

## 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、子供の頃の生活習慣は成人してからも受け継がれるため、子供の頃から食事や運動など、健康的な生活スタイルを身につけることが大切です。

### 肥満予防のための食事のポイント

#### 【食事の基本を大切に!!】

##### ① 1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。

#### 〈含まれている砂糖の量〉

ケーキ 20g	菓子パン 20g	アイスクリーム 15g	シュークリーム 10g
炭酸飲料 (500ml) 55g	果実系飲料 (500ml) 45g	スポーツ飲料 (500ml) 25g	まんじゅう 15g

※砂糖の1日の適正量は25g以下です

#### 【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。

- ・調理方法を工夫する(揚げるより煮る・蒸す)
- ・揚げ物の衣や肉の脂身は残す
- ・ドレッシングやマヨネーズは低カロリーのものを選ぶ