



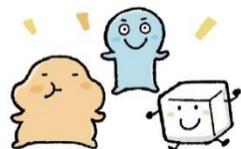
食育だより



令和3年 2月号

暦の上では「春」ですが、1年で最も寒いのが2月です。毎年、風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い、うがいをしっかりと行い、バランスのとれた食事と睡眠をとる等の予防策をしっかりと行うことで、元気に楽しく過ごせるだけでなく、感染症の予防にもつながります。

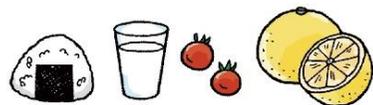
～間食をとりすぎていませんか？～



間食では、どんなことに気を付けていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、食塩のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夜の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのか考えましょう。

Q. 間食って菓子のことでしょう？ その間食、もしかして……

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ず取るものでもありません。間食では、不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などから選びましょう。



糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満やむし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?

スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含みます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症などになる危険性を高めます。

間食をとる時のポイント

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ

受験勉強を頑張るお子様に～夜食について～

小学6年生、中学3年生は進路を決める大事な時期です。受験勉強のため、家や塾で遅くまで勉強している人が多いのではないのでしょうか。受験に向けて頑張っている子供たちのためにできること、夜食のとり方についてお知らせします。

夜食は、通常の3食にプラスされる食事のため、必要以上に食べることは肥満の原因になります。夜食をとる場合には、塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいものがよいでしょう。記憶は、寝ている間に定着します。夜更かしをしてまでの勉強は、ほどほどに！

おすすめの夜食は、春雨スープや雑炊、うどん、ヨーグルトなど



カフェイン飲料のとりすぎには要注意！

カフェインには眠気や疲労を軽減するほか、集中力を高める効果がありますが、とりすぎには注意が必要です。過剰摂取すると、不眠症やめまい、動悸などの症状を引き起こす可能性があります。特に、子どもはカフェインの感受性が高いため、大人よりも注意が必要です。



コーヒー(100ml)
カフェイン:約60mg

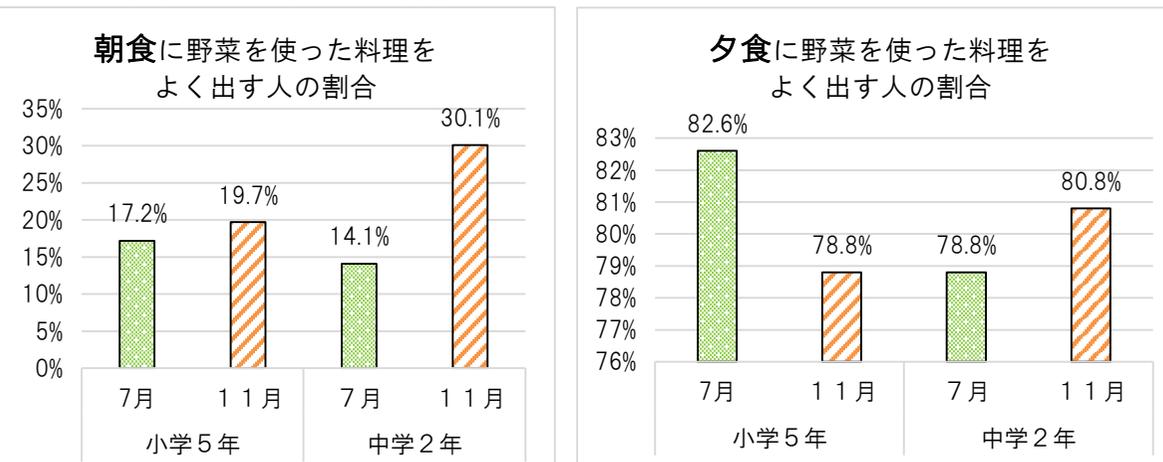


エナジードリンク(100ml)
カフェイン:約32~300mg

コーヒーやエナジードリンクは、カフェイン含有量が多く、容易に摂取できるので、大量摂取の危険性が高いです。

食生活に関する調査アンケート結果

7月と11月に食生活に関する調査アンケートを市内小学5年生、中学2年生及びその保護者に行いました。今月号は保護者の「野菜」に関する項目の結果をお知らせします。



朝食に野菜を使った料理を出す家庭が増加した一方で、夕食では一部減少もみられました。特に、朝食で野菜を使った料理＝副菜を出している家庭が増えたことは、野菜摂取の意識の高まりと考えられます。冬は、鍋料理など野菜を多くとれる料理がたくさんあります。積極的に野菜を食べましょう。