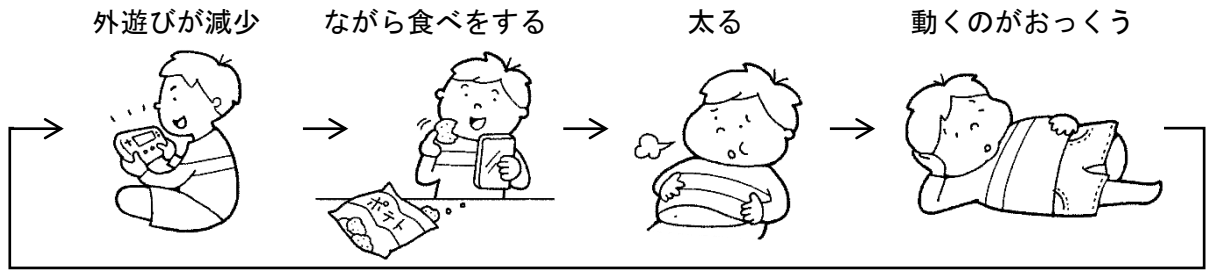


三寒四温という言葉を知っていますか？三寒四温とは、冬に三日間くらい寒い日が続く、その後に四日間くらい暖かい日が続くことをいいます。この現象が繰り返されると暖かくなるといわれています。寒い冬が終わるとやがて春が訪れます。残りの寒い季節も温かいものを食べるなどして楽しみながら、春を待ちましょう。

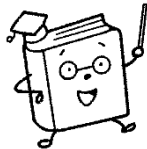
悪循環を断ち切って肥満を予防しよう



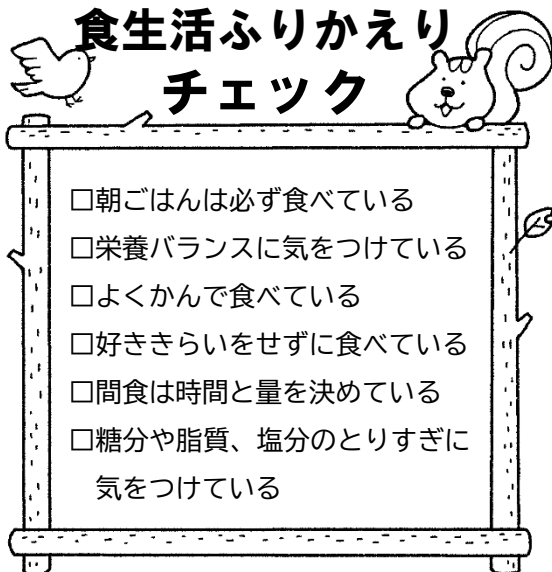
現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食によって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



食生活ふりかえり チェック



将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

その情報は本当かな？

インターネットにはたくさんの情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。この情報は本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。



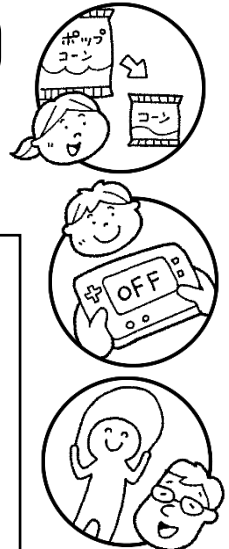
家族で取り組もう

生活習慣を改善するには家族の協力が必要です。家族みんなで目標を決めて、一緒に取り組みましょう。

できそうなことから始めましょう

目標例

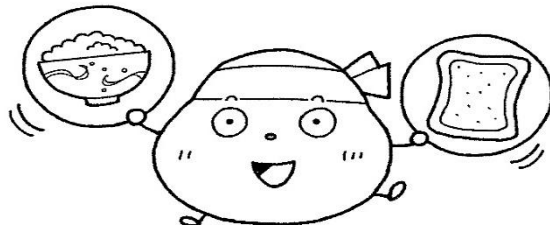
- ・野菜をたくさん食べる
- ・間食の量を今までより減らす
- ・ゲームは1日30分までにする
- ・朝のウォーキングをする など



炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事を取り、適度な運動をしましょう。



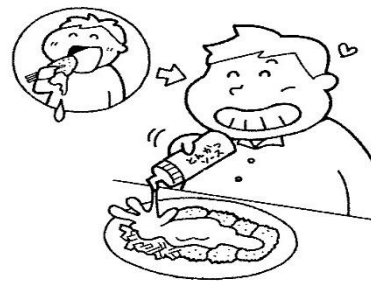
Q. 食事の後にどうしても菓子が食べたい時は、どうすればよい？

A. 衝動的な食欲は少し時間を置くとおさまることがあります。しかし、時間を置いてもおさまらない時は、食事と関係のない行動をとってみましょう。例えば、歯をみがく、シャワーを浴びる、昼間であれば、外に出て運動するなどです。



Q. 生活習慣はおとなになってから気をつければ、よいんじゃないの？

A. 生活習慣は子どもの頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づくられます。一度身についた生活習慣を、おとなになってからかえようとしてもなかなか難しいものです。将来にわたって健康に過ごすためにも、子どもの頃から規則正しい生活習慣を身につけるようにしましょう。



2月の特別献立紹介

10日(月) だいすき ふくしまの日
～福島のお祭り献立&郷土食献立～

信夫三山暁まいりとは、福島市の信夫山の羽黒神社に「大わらじ」を奉納して、健脚と無病息災を祈るお祭りです。羽黒神社の仁王様の足の大きさにあった大わらじを奉納したことが由来とされ、300年以上も受け継がれています。今月は、「わらじ型のつくね」と、郷土料理の「ひき菜炒り」を組み合わせました。



17日(月) ふくしま健康応援メニュー⑤
にらと鶏団子の中華風みそ汁

福島県民の食生活の特徴は、野菜不足と食塩のとりすぎ。福島市でも「適しお」に取り組んでいますね。

今月は、にらに注目した健康応援メニューです。にらは「食べる薬草」といわれるほど、栄養価が高い野菜です。特にビタミンAや硫化アリルが多く含まれています。肉団子や豆腐と一緒に汁物にすることで、たんぱく質もとれ、ひと椀で栄養のバランスが整います。

