

2月 給食だより

令和 7 年度

福島市西部学校給食センター

寒さの中にも少しずつ春の訪れを感じる季節ですが、まだ寒さは厳しいですね。この時期に流行しやすいのがウィルスなどによる感染症で、予防には外出時や食事前の手洗いうがい効果が効果的です。よく体を動かし、十分な睡眠をとり、栄養バランスのとれた食事を朝昼夕の3食食べて体の抵抗力も高めましょう。

今月のめあて…生活習慣病と食事について

せい かつ しゅう かん びょう 生活習慣病とは.....



食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは肥満にならない食生活を心がけることが大切です。



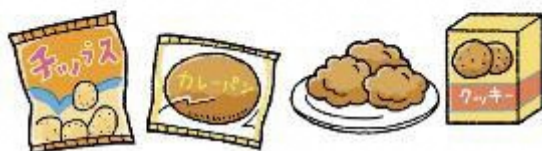
糖分 をとりすぎると

肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。



脂質 をとりすぎると

肥満になりやすいだけではなく、脂質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸がんなどになる危険が高まります。



塩分 をとりすぎると

高血圧症の原因になります。ほかにも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。



かぞく 家族みんなで！
 はじ できることから始めてみましょう.....
 しょ きゅう 初級 ちゅう きゅう 中級 じょう きゅう 上級

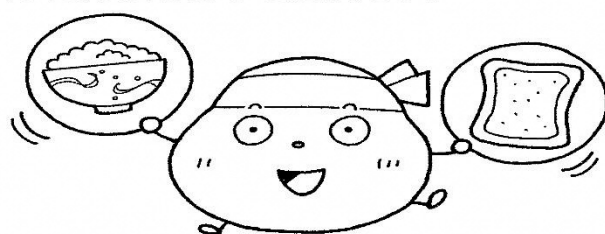
よくかんで食べる  お菓子や甘い飲み物ととり過ぎないようにする  いつもより多く歩く 	野菜料理を1品増やす  薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける  毎朝、ラジオ体操をする 	いろいろな食品をバランスよく食べる  栄養成分表示を見て食品を選ぶ  30分以上の運動を週2回以上行う 
--	---	--

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。

