

生活習慣病を防ぐためのポイント

1. 一日三食 きちんと食べよう

食事の回数が少ないと、その分エネルギーの摂取をおさえられるのでは？と思うかもしれませんが、次の食事までの時間の間隔があいてしまうほど、体は非常時に備えて脂肪をためこもうとします。適量を数回に分けてとる方が、体に脂肪がつぎにくいので、食事の回数を減らすことなく、規則正しく1日3食とるようにしましょう。

特に朝食は大切です。朝食をとらないと、前日の夕食から翌日の昼食まで、十数時間もの間、体に栄養が取り込まれないこととなります。

また、ゆっくりよくかんで食べることも、肥満を防ぐためにとっても大切です。



2. 脂質・塩分・糖分のとりすぎに気をつけよう

脂質、塩分、糖分のとりすぎは、肥満をはじめ糖尿病、高血圧などの生活習慣病を招く可能性があります。通常の食事の中で適量をとる分には問題ありませんが、間食でのとりすぎには注意しましょう。ファーストフードやスナック菓子には、塩分と脂質が多く含まれており、また清涼飲料水には糖分が多く含まれているため、必要以上にとりすぎてしまいがちです。間食は、食事ではとれないエネルギーを補う意味で、成長期の皆さんに必要なものですが、お菓子ではなくおにぎりや果物などにしたり、飲み物も清涼飲料水ではなくお茶や牛乳などを選ぶようにしましょう。



3. 野菜や果物をしっかりとろう

野菜や果物、芋類に多く含まれているカリウムには、塩分のとりすぎを防ぐ働きがあります。カリウムは、食塩に含まれるナトリウムを体の外に出すことで血圧の上昇を抑え、高血圧を予防する働きがあります。

また、野菜や果物、芋類、豆類、海藻、きのこなどに多く含まれている食物繊維には、体内での糖分の吸収をゆるやかにして、血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病を予防する働きがあります。さらに、腸の働きを促したり、腸内環境をととのえて有害物質を排出させ、大腸ガンを防ぐ働きもあります。



職場体験学習

2年生の職場体験学習が、1月15日、16日の2日間おこなわれました。

給食室にも、つくし学級の生徒が2名来ました。その時の感想を1部抜粋して紹介します。

- 職場体験が始まる前までは、仕事はお金をもうけるためにするのだと思っていましたが、この体験で仕事は、多くの人役に立つためにあるということがわかりました。職場体験をしていて大事だと思った事は、量や重さ温度や大きさ等の調整に気をを使うということです。失敗の責任も大きいと思いました。
- ぼくは、スイートポテトやプリンを作る仕事をやらせていただきました。プリンを作る時、こぼさないように、コップに入れるのがとてもむずかしかったです。調理員の方たちは、すばやく入れていたのですごいいいと思いました。

2人とも、職場体験で学んだ事を、これからの生活に生かしたいと記載していました。

