

食育通信

健康づくり課管理栄養士

伊勢原市健康づくり課では、例年、「骨量測定」や「1年生向け食育講座」を実施しています。「食」を通じた健康づくりのため、生徒の皆さんに「食育通信」をお届けします。

「バランスの良い食事」を心がけよう

バランスのよい食事のチェックポイント

- 主食*・主菜*・副菜*がそろっている
- 主菜の量は握りこぶし1つ分サイズ
- 副菜は小鉢2つ分

*主食；主に炭水化物の供給源。ごはんやパン、麺類などをさします。

*主菜；たんぱく質の元となるメインのおかずのこと。肉や魚、卵や大豆製品など。

*副菜；ビタミンやミネラルなどの元となるおかずのこと。野菜やキノコ、海藻類など。

バランスの良い食事は強い体と心をつくる上で重要です。コンビニなどで自分で食事を買う時は、主食*だけにならないよう、主菜*や副菜*も選びましょう。

さらに、乳製品や果物をプラスすると成長に必要なミネラルやビタミンがとれます。



市販のメニューを上手に選んで、バランスの良い食事で元気にすごしましょう！

まだまだ暑い！飲み物の種類や量に注意しよう



暑い日は、喉ごしがスカッとする炭酸飲料などのドリンクを飲みたいと思うことがあるかもしれませんが、糖分の取り過ぎに中止が必要です。冷たい飲み物は常温より甘さを感じにくく、気づかぬうちに糖分を摂り過ぎてしまうおそれがあります。糖分の含まれない炭酸水にするなども工夫の1つですね。



炭酸飲料などの甘いジュース



砂糖 約55g = スティックシュガー18本分！



エナジードリンク

高カフェインのエナジードリンクに要注意！
カフェイン中毒や依存症を起こす人が増えています

興奮状態やいらつき、頭痛はカフェイン中毒のよくある症状です。
ひどくなると頻脈や過呼吸、胸痛などが現れ、命にもかかわります。

骨量を増やす食事について考えよう！

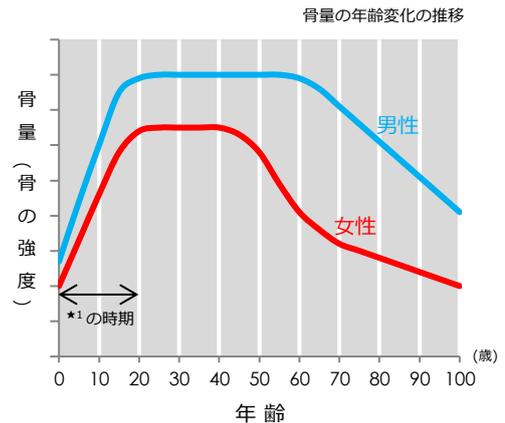
骨量を増やすのは今がチャンス！？

10代は骨量を増やすことができる年齢で、20代に最大になります。

この10代の骨量が増える時期*1に、不規則な食生活や、無理なダイエットをしていると十分な骨量にならないまま20代のピークを迎えてしまいます。

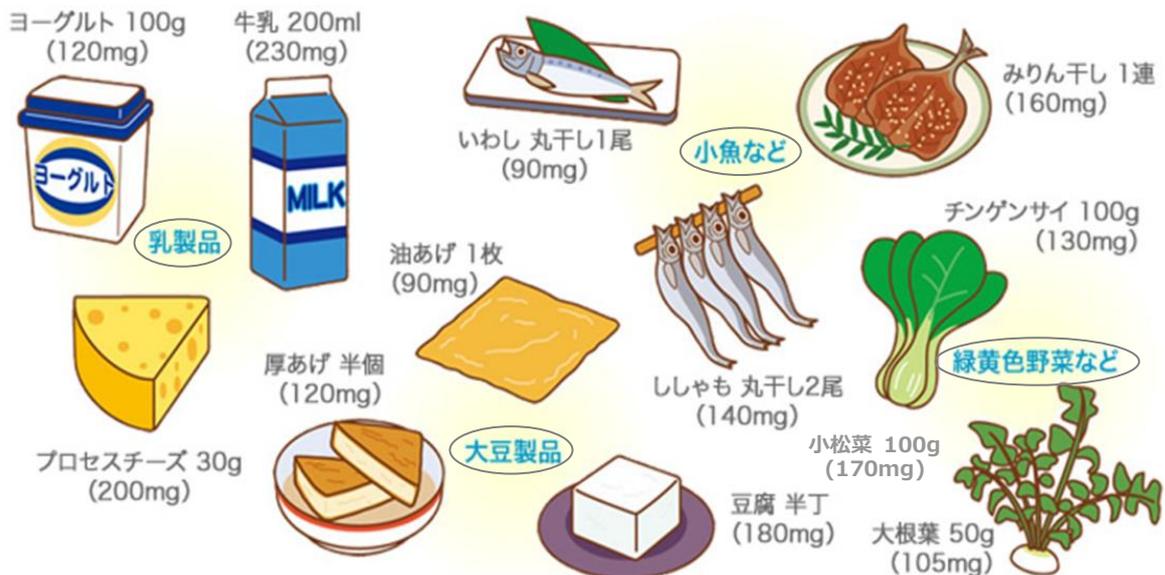
そして、40代後半からはホルモンなどの関係で、骨量は徐々に減ってきてしまいます。

10代のうちに、丈夫な骨づくりをしましょう!!



カルシウムの多い食材は??

骨を丈夫にするために、高校生が1日に必要なカルシウムの量は、**男子800mg、女子650mg**です。



「やせすぎ」はコワイ！やせすぎると・・・

- ・ ウィルスや細菌に対する抵抗力が低下して、病気にかかりやすい
- ・ 肌や髪の毛のつやがなくなり、肌荒れをおこしやすい
- ・ 骨がもろくなり、骨折しやすい
- ・ 立ちくらみや貧血をおこしやすく、がんばりがきかない、イライラしやすい
- ・ 女性ホルモンのバランスが乱れてしまい、生理が止まり、将来の妊娠に影響が出る
- ・ 拒食症や過食症などの摂食障害を起こしやすい

