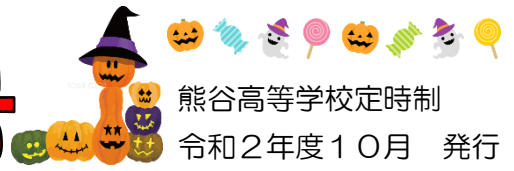


給食だより10月号



暑さが長引いた夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。気持ちの良い秋風も感じられ、過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないように規則正しい生活を心がけ、充実した日々を過ごしましょう。

生活習慣病ってなんだろう？



運動習慣や食生活、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣の乱れが原因で起こる肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病、高尿酸血症といった病気を大きくまとめて生活習慣病といいます。昔は「成人病」と呼ばれていましたが、現代では子どもの生活習慣病も増えています。かかってから対策するのではなく、かからないように予防することが大切です。日頃の生活習慣を見直してみましょう。

偏食

野菜に含まれる豊富なビタミン類やミネラル類、食物繊維は生活習慣病を予防する効果があります。また、青魚に含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は血中の中性脂肪や悪玉コレステロールを低下させる作用があるので、積極的に食べるようにしましょう。



食べ過ぎ

食べすぎは肥満をまねきます。食事を始めてから20分程たたないと満腹中枢が刺激されないため、よく噛み、早食いにならないように気をつけましょう。よく噛んで食べると、交感神経が刺激され、内臓脂肪が燃えやすくなりますよ。



おやつの習慣

清涼飲料水を飲みすぎたり、スナック菓子や砂糖をたくさん使用した甘いお菓子など食べ過ぎないようにしましょう。また夜遅くに食べたり、ご飯の前に食べるような不規則な食べ方は胃に負担がかかり、血糖値が下がりにくくなる原因になるので控えましょう。



塩分の摂りすぎ

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になります。その他にも就寝した後にトイレのために何度も目が覚めてしまう「夜間頻尿」の原因になることも。薄味を心がけ、ソースや醤油などは直接料理にかけず、お皿などに注いで、少しずつ付けながら食べるようにしましょう。



10月10日は目の愛護デー

みなさんは目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代ですが、年々近視になる人が増えています。

普段から目の健康に欠かせない「ビタミンA」が多く含まれる、にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などの緑黄色野菜を積極的に食べましょう。