

食育だより

令和4年10月26日発行
栄養教諭 古川 紗良

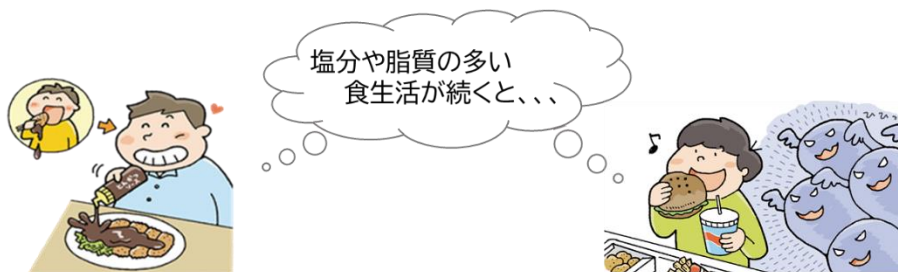


秋空が広がる季節となりました。

この時期は、寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。**食事・運動・睡眠**を欠かさず、生活リズムを整えながら、疲れをためないようにしましょう。

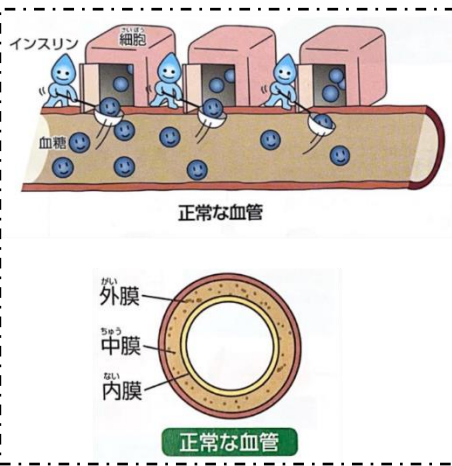
◆生活習慣病を予防しよう！

生活習慣病とは、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ります。



脂肪や塩分、糖分など血管に溜まり血液はドロドロに・・・

塩分の摂りすぎは血液量を増やしてしまいます。血液の流れが悪くなったり、量が増えると、血液を送り出すときに強い力が必要になり、**血圧（血液が血管を押し力）が上がります。**



インスリンは、分解された糖質を体の中に取り込み、血糖値を一定に保ちます。

生活習慣病予防のポイント

ポイント①

「まごは(わ)やさしい」でバランスの良い食事！

これらの食材を毎日取り入れることで、食べ方による病気を予防したり、丈夫な体をつくるのに役立ちます。



ポイント② 「かける」ではなく「つけよう」

調味料をかけると、多くかけすぎてしまい、塩分を多く摂取してしまいます。調味料は必要な量だけ「つけて」食べることを意識しましょう。



10月の食育動画を配信しています！

今月は「滋賀県の郷土料理を知ろう～お講汁編～」や食生活のお悩みに答える「栄養相談室」の動画を配信しています。さらに、給食の調理工程の動画を配信する予定です。お楽しみに！

「Metamoji → 各クラスのボックス → 食育フォルダ」

から、見ることができます！

