

2月食育だより

【今月の目標】

健康に良い食生活を送ろう。

令和3年2月 中学生用

栄養バランスの整った食事



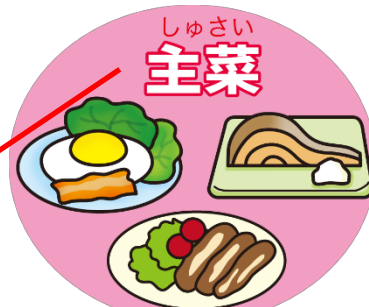
ふくさい
副菜

副菜とは、野菜やきのこ、いもや海藻などの、主に体の調子を整える食品を多く使ったおかずです。



しゅしよく
主食

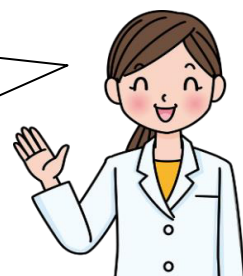
主食とは、ごはんやパン、麺類などです。主にエネルギーのもとになる食品を多く使っています。



しゅさい
主菜

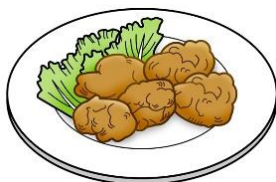
主菜とは、肉や魚、たまごや大豆などの、主に体をつくるもとになる食品を多く使ったおかずです。

毎日の食事が、未来の健康な体づくりにつながります。



栄養の偏りに要注意！

脂質をとりすぎると・・・

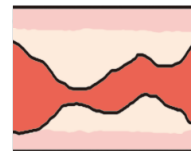


脂質をとりすぎると、体脂肪になって肥満を招いたり、血液中で異常に増えて高脂血症という病気になったりします。

高脂血症は、正常な血管の通り道をせまくして、血液の流れを悪くします。



正常な血管

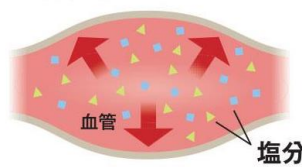


せまくなった血

濃い味付けは・・・



濃い味付けは、塩分のとりすぎになります。血液の中に塩分が増えると、同時に水分も増えるため、血管にかかる圧力が高くなり、高血圧という病気になったりします。



×

無理なダイエットはやめよう！



炭水化物を抜いて、サラダなどの副菜ばかりを食べてダイエットをしている人はいませんか？ 成長期のみなさんが食事量を減らすのは、非常に危険です。将来の健康のためにも、バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。ありのままのあなたがステキですよ！

