The Lunch Times 210号

令和２年　＜給食だより＞　三郷市立岩野木学校給食センター

インターネットの情報に惑わされないで

インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？　という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

現代はダイエットに関する情報が多く出回り、本来は必要ないのにやせ願望を持つ人が増えているといわれています。過度なダイエットは健康に悪い影響をおよぼす危険があります。正しい知識を持ち、本当にダイエットが必要なのかを考えていきましょう。

★☆★

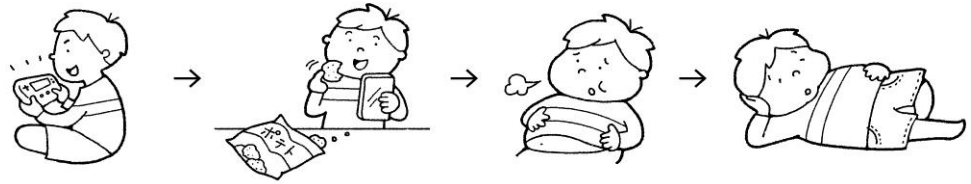
睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★☆★

ポイント１　早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう。

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少　→　ながら食べをする　→　太る　→　動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

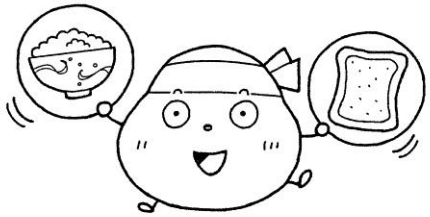
ポイント２　間食の摂り過ぎに注意　運動を心がけよう。

炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。

ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。



ごはんくんの悲痛な叫び

ごはんなどに多い炭水化物はエネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どんな食品でも食べすぎは禁物なのでバランスよく適量を食べましょう。