

# 給食だより



平成22年5月6日  
5月号  
さいたま市立野田小学校

緑が目にしみる季節になりました。野田小の桜の葉も日増しに色を濃くしています。新年度になって一月が経ち、疲れも出やすい時期になってきました。体調を崩さないためにも、規則正しい生活をおくりましょう。

## 適度な運動と食事で肥満を防ごう

現在、食生活を取り巻く社会環境等が大きく変化し、偏った栄養摂取や孤食などの様々な問題が生じており、肥満や高血圧など生活習慣病の要因が子どもにも広まっています。子どもの頃から肥満を予防することが、生涯にわたる生活習慣病の予防のためには大切です。

## 肥満は食習慣と運動不足が主な原因

肥満の大きな原因は、食べ物からとったエネルギー量が、体を動かして消費する量よりも多いため、余った分が脂肪となってたまってしまうことです。

運動不足になると、消費エネルギーが減少することから太りやすいだけでなく、体内の代謝状態も変化し、エネルギーを体内に貯蔵しやすくなります。

## 肥満を防ぐためには・・・



### ① 1日3食をきちんと食べましょう。

同じ量を食べる場合、食事の回数を減らすとエネルギー代謝が効率的に働き、脂肪を体内に取り込む作用があります。1日の食事量を平均に食べると、摂取エネルギーを効率的に消費することができます。

### ② よく噛んで食べましょう。

食べ物を食べてから血液中の血糖値が上がり、満腹信号が感じられるまでに20分以上の時間がかかります。ゆっくりよく噛んで食べることによって消化も良く、満腹感も早く感じます。

### ③ 水分の多いものから食べましょう。

食事をする場合、水分の多いものから食べると固形物のとりすぎを防げます。空腹感が強い時は、牛乳、りんごなどを少し食べて胃を落ち着かせてから食事すると、食べすぎないでしょう。

### ④ 野菜をたくさん食べましょう。

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維の良い供給源となるばかりでなく、低エネルギーで満腹感を得やすいため、ご飯やおかずの食べすぎを防いでくれます。

### ⑤ おやつも食事の一部です。

甘いおやつやスナック菓子のとりすぎは、肥満の原因になります。おやつも1回の食事と考え、3度の食事で不足しがちな栄養素を補うようにしましょう。

### ⑥ 食べたら運動。

元気に外で遊んだり、スポーツをしたりして少しずつでも体を動かすようにすることが大切です。また、日常生活の中でこまめに体を動かすように、家事の手伝い、買い物など積極的にするようにしましょう。