

ほけんだより12月

平成29年12月21日

No. 8

船引南中学校 保健室

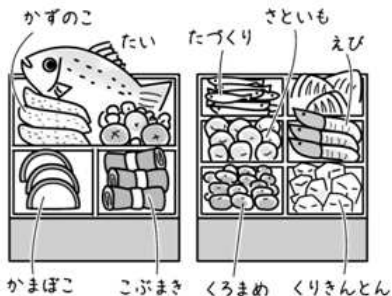
南中学区は今月に入り、田村市内でいち早くインフルエンザが流行しています。冬休み中も、咳エチケットの励行や、外出後手洗いなどの予防対策をしっかりと行って、自分の健康管理をしてくださいね。

願い事がたくさん詰まってる！「おせち料理」

その家々で多少の違いはあっても、お正月のおせち料理には「無病息災」「子孫繁栄」など、新しい年の始まりに様々な願いがこめられていることが多いものです。

みなさんの家庭では、お正月にどんなおせち料理を食べますか？その意味を知った上で、家族といただくおせち料理は、またちがった味わいになるかもしれませんね。

- 田作り**
豊作を願う
(昔、肥料として
いわしが使われたため)
- 黒豆**
まめ(健康)に暮ら
せるように
- 数の子**
子孫繁栄を願う
- さといも**
子宝を願う
(子いもが多くつく
ことから)



- たい**
めでたい魚とい
うことで
- えび**
えびのように腰が
曲がるまで長寿を
願う
- 昆布巻き**
よろこぶに通じる
ので、楽しく暮ら
せるように
- かちぐり**
「勝つ」という意
味があり縁がいい

雑煮に入れるのは丸餅？角餅？

お餅、大根、いも、三つ葉…など、いろいろな食べ物を入れる雑煮は、京都発祥の食文化と言われ、京都周辺の西日本はゆでた丸餅を使い、味噌仕立てで作るところが多いようです。東日本は焼いた角餅でしょうゆ仕立てが多いです。あなたの家ではどんな雑煮？

<もちにはアスリート食！でも食べ過ぎ注意>

お餅は、ごはんよりもコンパクトに、効率的に糖質を補給できる食品としてスポーツをする人に注目されています。同じ重さのごはんと比べて約**1.4倍の糖質が含まれている**ためですが、食べ過ぎると、特に運動習慣がない人にとっては肥満をまねきやすいので要注意ですよ。

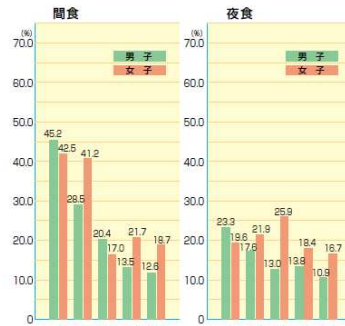


受験期・テスト対策期間も、健康な体づくり「知って得する、間食・夜食のとり方」

間食や夜食は、勉強や運動で疲れたときにとると、気持ちをリラックスさせることができます。

でも、間食や夜食をとりすぎて、朝昼夕の3回の食事をしっかり食べられなくなっている人はいませんか？

食べる量や内容、時間を考えて、上手にとることが大切です。



●食べる量や栄養、食べる時間(タイミング)に注意しましょう

左のグラフから、間食、夜食ともに高脂肪、高エネルギーのものが好まれていることがわかります。

1日の食事の栄養バランスを考えた間食、夜食を選ぶようにしましょう。

果物や、牛乳・乳製品もおすすめです。



出典:「食生活学習教材(中学生用)」文部科学省平成21年

●栄養成分表示をよく見て選びましょう

お菓子などの加工食品の袋や箱の裏側を見ると、栄養成分表示が載っています。このお菓子のエネルギーはどれくらいあるのか、というふうに表示をよく見て選びましょう。

※1日に、間食でとってよいエネルギー量の目安は、**約250kcal前後**です。

(12~17才男女、身体活動レベルⅡとした場合)

ポテトチップスの例

主要成分	1袋(90g)当たり
エネルギー	499kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	31.7g
炭水化物	49.2g
ナトリウム	320mg
(食塩相当量 0.9g)	

アイスクリームの例

主要成分	1個(80ml)当たり
エネルギー	144kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.4g
炭水化物	18.6g
ナトリウム	8.8mg

●夜食

受験勉強などで夜遅くまで起きていることが多くなると、夜食をとる人もいます。しかし、夜食は十分考えてとらないと、胃腸に負担をかけ、翌日の朝食を抜くことにつながったり、肥満の要因になったりします。もし夜食をとるならば、できるだけ消化のよいものを選びましょう。

消化のよい
夜食の例



ホットミルク



ミルクココア



プリン



茶わんむし



うどん



おがゆ、そうすい

1月の保健行事 身体測定があります。 16日(火)1年、17日(水)2年、18日(木)3年