



しょくいくだより

もうすぐ夏休みですね。夏休みに中は、外は暑いからと、涼しい家の中でダラダラ過ごしてしまいがちです。食生活が乱れたり、おやつを食べすぎたりすると、肥満や体調不良の原因になります。

肥満は生活習慣病になりやすいといわれているので、量や内容、時間などに気を付けて食べましょう。ここでは、夏休みに生活リズムを整える方法やおやつの正しい食べ方について取り上げています。



夏休み中の生活リズムの乱れに注意!



休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、夜遅くまで起きていたり、朝ごはんを抜いてしまったりすることによる、生活リズムの乱れが挙げられます。

夏休み明けもすっきりとした気持ちでスタートを切れるようにするには、きちんと睡眠をとることが大切です。そのためには、朝の2つの習慣【起きたら朝の光を浴びること】【朝ごはんをしっかり食べること】や、夜の習慣【寝る前にスマホやゲームを見ないこと】を守ることで生活リズムを整えることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



朝ごはんを食べることは排便リズムを整えることにもつながります♪

夏野菜を食べよう!

夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏が旬の野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたて栄養を豊富に含みます。夏野菜をしっかり食べて、体調を整えましょう!



おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりにくい栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとりに方を振り返るとともに、上手なとりに方を確認してみましょう。



★時間を決めて食べる



3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



おやつエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」

シュークリーム 1個
(70g)
148kcal



アイスクリーム 1個
(40g)
71kcal



サブレ 1枚
(30g)
138kcal



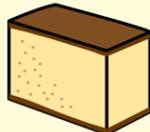
ミルクチョコレート 1/2枚
(25g)
138kcal



みたらし団子 1本
(55g)
107kcal



カステラ 1切れ
(50g)
157kcal



しょうゆせんべい 1枚
(25g)
92kcal



ポテトチップス 1/2袋
(30g)
162kcal



カップラーメン 小1個
(40g・スープ含む)
167kcal
/食塩相当量 2.5g



チキンナゲット 3個
(60g) 141kcal
/食塩相当量 1.0g



フランクフルト 1本
(80g) 236kcal
/食塩相当量 1.5g



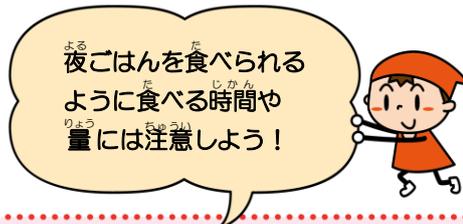
コーラ コップ1杯
(200ml)
97kcal



※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



おすすめのおやつ



おにぎり



ヨーグルト



サンドイッチ



くだもの果物



きな粉団子



こざかな小魚ナッツ



やさい野菜スティック



焼きいも