

高山栄養ニュース vol.9

平成25年11

日中も寒くなってきましたね。しっかりと寒さ対策をし、風邪やインフルエンザにかからないようにするためにうがい・手洗いをして予防しましょう。10月11日に**体育の日**をテーマにした行事食を提供しました。給食部スタッフ全員で、心をこめて調理しました^0^♪

♪ 行事食 ♪



オニギリ
サンドイッチ
おっきい海老フライ
ちっちゃいがめ煮
マリネ
秋のフルーツ3点盛り



冬太り、正月太り、など冬や年末年始は嫌な言葉が耳につきますね。これらは食習慣の乱れが原因です。冬太り、正月太りを防ぐ為にはまずは自分の食習慣を振り返りましょう。



①早食い

私たちの身体には、**満腹中枢が備わっており、食事を食べ始めて約20分でスイッチが入り、食べ過ぎを防ぐようにできています。**

つまり、5~10分で完食する早食いでは、満腹中枢が刺激されず、無意識に食べ過ぎてしまいます。**食事はよく噛んで食べましょう。**



②欠食

欠食すると、栄養の偏りによる代謝が低下。また、食事内容が悪いと私たちの身体は栄養不足とみなし脂肪を蓄えようとします。欠食を繰り返したり、よかれと思って野菜しか食べないという事も太る原因になります。**食事は主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。**

③野菜不足

野菜は1日350g摂りましょうという言葉を目にした事がありますか？ちなみに、350gとは生の状態で手の平に3杯分です。**野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維**など様々な栄養素が詰まっています。私たちの排便を助けてくれ、代謝を上げてくれます。

