

号外編

Let's 食育

食育推進キャラクター
でこん丸



今年も残すところあとわずかとなりました。

今年は、本市の食育推進計画が新たにスタートし、色々な場をお借りしてPRさせていただきました。また、本市の食育を周知するための毎年恒例のイベント「かごしま食育フェスタ」も先日、盛況のうちに終わることができました。大変お世話になりました。

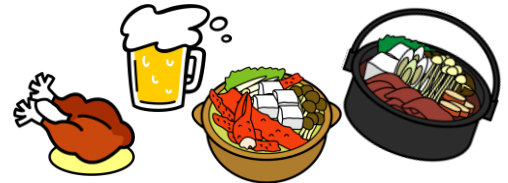
来年も本市は、食育の取組をより一層行ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



年末年始の食事～健全な食生活の推進～

もうすぐ、年末年始のお休みに入る方も多いのではないのでしょうか。休みに入っても欠かすことのできないものが「食事」！特に今の時期からはクリスマス～忘年会～年越し～正月～新年会～とイベントが多く、ついつい暴飲暴食・・・という方も多いかと思えます。

今年の年末年始は、いつもより少し、節制してみませんか？



〇ここに気を付けよう！

★ポイントその1★「野菜をしっかりと摂る」

外食、正月料理（おせち）はどうしても野菜が不足しがちです。意識して野菜を摂るようにしましょう。また、野菜から先に食べるのも血糖値をあげにくくするので効果的です。

●おすすめメニュー●

なます、サラダ、野菜ジュース、野菜たっぷりの鍋

★ポイントその2★「塩分、カロリーの摂りすぎに注意」

正月料理（おせち）は塩分が高めのものも多く、また忘新年会では食べすぎてしまい、カロリー過多になりがちです。「腹八分」を心がけましょう。

●おすすめメニュー●

なます、煮しめ、雑煮（具たくさんで汁少なめ）

★ポイントその3★「食事は1日3回摂る」

休みの日は食事の時間が不規則になり、欠食してしまうことが多くなりがちです。

欠食するとその分血糖値が上がりやすく、太りやすくなってしまいます。できるだけ、食事は抜かないようにしましょう。

★ポイントその4★「お酒の飲みすぎに注意」

アルコールの摂りすぎは満腹中枢の働きを悪くし、食べすぎの原因になってしまいます。また、アルコールは他の栄養より吸収が早いので、太りやすくなってしまいます。アルコールは適量、そして、飲むときは何か食事と一緒に摂るようにしましょう。

●おすすめ おつまみ●

野菜、豆腐などのタンパク質、水分

〇食べ過ぎてしまったときは・・・



脂肪は控えめに

脂肪は消化に時間がかかるので胃に負担をかけてしまいます。

野菜をしっかりと摂る

ビタミンミネラルが豊富。脂肪や老廃物を排泄する働きもあります。

食事は抜かない

長時間胃が空の状態だと胃液だけが分泌され胃が荒れてしまいます。

消化しやすい食品

精製された穀類（ごはん、パン、めん）、白身など低脂肪の魚、皮なしの鶏胸肉、ささみ、豆腐、にんじん、かぶ、半熟卵など

