

給食だより 10月

平成29年 9月28日
春日部市立豊春中学校

朝晩がだいぶ涼しくなり、秋を感じるようになりました。
昼間との気温差が大きくなり、体調を崩しやすくなる時期です。風邪を引かないよう、衣服等で体温調節をして、規則正しい食生活を心がけましょう。

自分に合った適量を知ろう!!

①エネルギーの収支バランスをよく

消費エネルギーよりも多くエネルギーを摂取すると、過剰に摂取した分は脂肪組織にストックされます。逆に摂取エネルギーが不足すると、本来からだ作りに必要なたんぱく質がエネルギーとして利用されるので、基礎代謝が下がったり、健康に障害が起こります。

自分に合ったエネルギーの必要量を知り、それに合ったエネルギーを摂取するよう心がけましょう。

- 摂取エネルギー > 消費エネルギー ⇒ 体重の増加
- 摂取エネルギー = 消費エネルギー ⇒ 体重の維持
- 摂取エネルギー < 消費エネルギー ⇒ 体重の減少

②自分の標準体重を計算してみよう

現在の体重と理想の体重を比べてみよう

$$\boxed{\text{身長}} \text{ (m)} \times \boxed{\text{身長}} \text{ (m)} \times 22 = \boxed{\text{標準体重}} \text{ (kg)}$$

身長 身長 体格指数 標準体重

※体格指数(BMI)は、日本人の場合は「22」のときが最も病気になりにくいとされています。



10月10日は

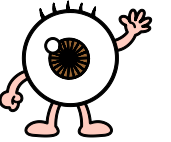
目の愛護デー



- 目がしょぼしょぼ・チカチカする
- 充血しやすい
- 目がかすむ
- 目の周りの筋肉がけいれんする
- 目が乾燥する

これらの症状に当てはまる人はいますか？

これらの症状がでると・・・黄色信号です!!



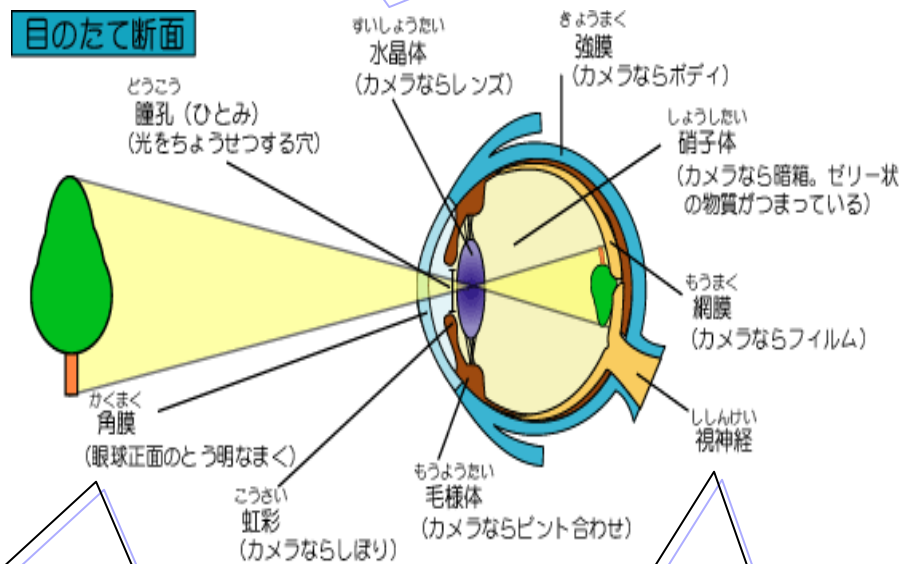
目に良い食べ物

ビタミンC

水晶体の透明度を保ち、充血を防ぎ、目をリフレッシュさせます。

ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、柿、みかんなど

目のたて断面



ビタミンA

角膜細胞を作ります。また、表面を保護する粘液や網膜で光を感じるロドプシンの成分になります。

緑黄色野菜 (ほうれん草・かぼちゃ・人参・ニラ・小松菜など)、うなぎ、豚肉、卵など

ビタミンB1・B2

視神経や筋肉の疲労をやわらげ、視力低下を防ぎます。

レバー、豚肉、サバ、大豆、卵など