

こんな習慣、身に付いていませんか？

食事を取る時は、栄養のバランスに気を付けることも大切ですが、食べ方も重要です。

○3度の食事で元気な体

食事を抜くと、強い空腹感からまとめ食いをしてしまうたり、エネルギー不足から基礎代謝が下がったりするため、肥満になりやすくなります。また、間食や夜食もエネルギー過剰になるので控えましょう。

○糖や脂肪は少なめに



洋菓子・砂糖入り缶コーヒー・炭酸飲料・チョコレート・アイスクリーム

砂糖や果糖は体内での吸収が早く、脂肪は高カロリーの増え、取り過ぎは体脂肪の増加につながります。ケーキ、ジュースなどには、糖分や脂肪が多く含まれています。

また、果物はビタミンや食物繊維が豊富ですが、果糖を多く含んでいるので、取り過ぎには注意しましょう。

○ゆっくり食べて腹八分

「早食い」は食べ過ぎの原因になります。よくかんでゆっくり食べることで満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。一口ごとに20回はかむようにして、食事の時間に15〜30分くらいかけて食べるようにしましょう。また、満腹になる前の腹八分でやめることも大切です。

○適度に楽しむアルコール

仕事の後の一杯でストレス発散！楽しいひとときですが、過度の飲酒は、血管を収縮させ血圧を上げます。飲むなら適量を守りましょう。



焼酎(25度)なら0.6合110ml

ワインなら2杯220ml

日本酒なら1合180ml

ビールなら中瓶1本500ml

ウイスキーならダブル1杯60ml

「食育」の取り組み

食への正しい知識を身に付け、家族と一緒に食事を楽しむ気持ちや感謝の心を育む「食育」。札幌市は平成20年に「札幌市食育推進計画」を策定し、食育に関する取り組みを進めています。

中央区でも、マスコットの「モリス」と共に食育に取り組んでいます。その中から、「みんな元気!!食育体験レストラン」(区民のページ「ちゅうおう」7ページ参照)をご紹介します。

この事業は、講習会や料理教室など、食育を体験するいろいろな内容(メニュー)をそろえた「レストラン」です。食育のボランティア「中央区食生活改善推進員」の皆さんや地域の方々などと協力して行っています。

昨年度は、中央卸売市場での食育講座や、「食育に関する連携協定」を結んだ光塩学園調理製菓専門学校との共催事業「食育セミナーin光塩(表紙写真)」などを実施しました。中央区での食育の取り組みについては、本誌や区食育ホームページでもお知らせしますので、どうぞご覧ください。

ぼくが紹介する中央区の食育のページはこちら！
<http://www.city.sapporo.jp/chuo/kenko/recipe/>
みんな見てね！



モリスの食育

検索

◆
◆
◆
◆
◆
おいしいものをおいしく食べて、長く、楽しく、健康に生きるためには、やはり正しい食生活は欠かせません。運動を始めることを先延ばしにしているアナタ！まずは食生活の見直しから始めましょう！

問い合わせ先

中央保健センター
☎(51) 7221

地産地消を進めながら、札幌の食文化を次の世代へ

北海道型食生活を進めましょう！

「北海道型食生活」とは、北海道の豊かな食材を使い、ご飯を主食とし、献立に魚・肉・卵・野菜・大豆製品・海藻・乳製品・果物をバランスよく使った食生活です。

札幌市では、道産の食材を使ったレシピを募集し、札幌市食育情報ホームページ「私の北海道型食生活」で紹介しています。また、「北海道型食生活レシピ集」として冊子も作っています(右の写真)。(このレシピ集は、中央保健センターで配布しています。)



札幌市食育情報ホームページアドレス
<http://www.city.sapporo.jp/hokenjo/syokuiku/>