



8月号 えいようしだより

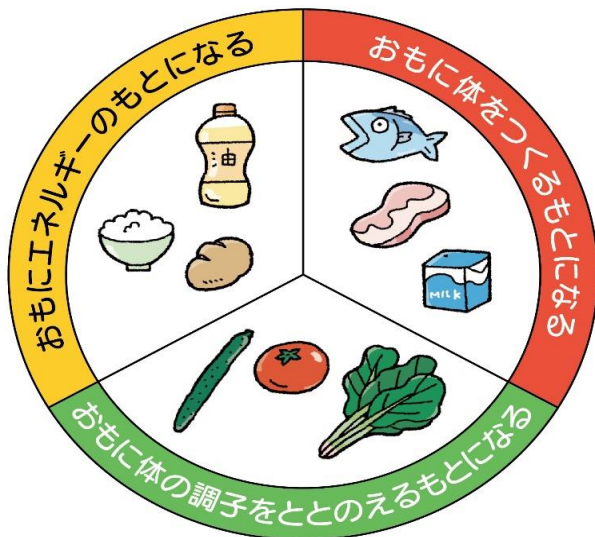


湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 宮本
電話 35-5354
FAX 35-3697
メール ykosodate@yurihama.jp

1年で一番暑い季節がやってきました。プールや夏祭り、花火など夏ならではの楽しみがいっぱいですね。しかし、夏バテを起こしてしまえば夏を楽しめなくなってしまう。しっかり食事をとって夏バテを予防しましょう。

偏りなくとみましょう

3つの食品のグループ



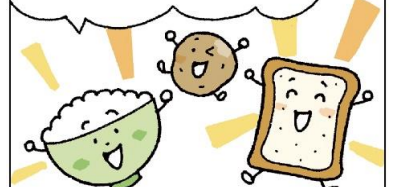
食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループにわけることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

見た目の色じゃないよ

わたしたちは赤のグループ
体をつくるもとになるよ



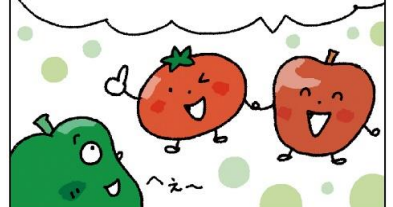
わたしたちは黄のグループ
エネルギーのもとになるよ



わたしたちは緑のグループ
体の調子をととのえるもとになるよ

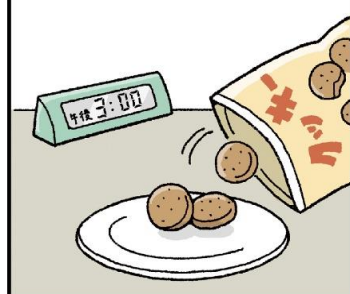


見た目の色じゃないよ 体の中での働き別にわけたグループなの

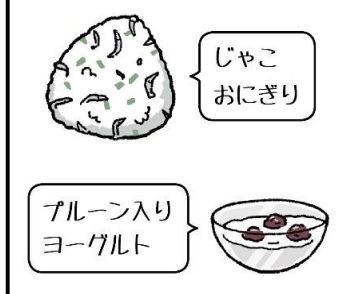


間食は……

- ・ 時間と量を決めて食べる



- ・ 不足しがちな栄養素 (カルシウムなど) をとる



- ・ 食品表示を見ながら食品を選ぶ



寝ないと太るって本当！？

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、テレビを見ているなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早寝早起きを心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

