

食事について学ぼう

今よりもっと美味しく味わうために

新聞

発行者

名前

池田 桃香

2年 2組

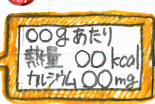
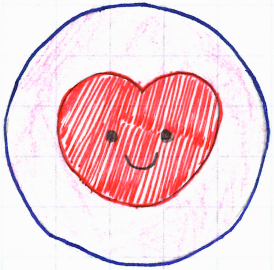
田隈 中学校

今からでも間に合う!!

理想の食生活

みなさんは、普段の食生活で心がけて
いることはありますか。
私のお母さんはいつも五大栄養素を意
識してバランスのよい食事を作ってくれ
ます。私も、できるだけ冷凍食品やイン
スタントに頼らず、自炊を心がけるよう
にしています。
健康で規則正しい「理想の食生活」の
ポイントは、「主食・主菜・副菜の揃っ
たバランスのよい献立」と「1日3食決
まっています。時間を食べる」と「適量を食べる」
です。

規則正しい食生活を送ると起こるいいこと
規則正しい食生活を送ると、生活リズムの乱
れの解消につながり、生活習慣病の予防にもな
ります。他にも、健康維持にもつながります。
また、食材の彩りを意識するなど、食事を楽
すむことも心がけると、心の健康にも役立ちま



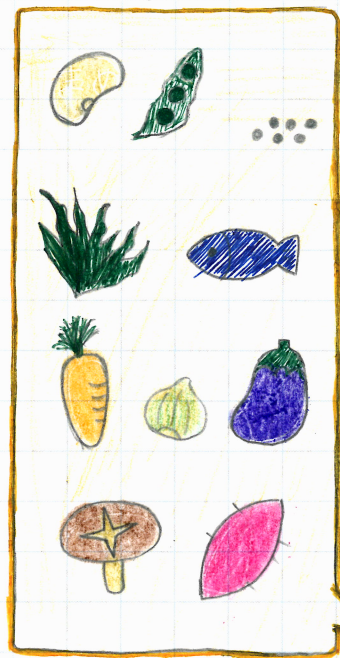
例 牛乳
カロリーは、
栄養価計算
によって求める!!

50 mL あたり 175 cal
の牛乳を 160 mL 飲
んだ場合

計算すると...
 $175 \div 50 \times 160 = 560 \text{ cal}$
となる!

編集 後記
自炊はとて大切
だということばかり
は健康のために食生
活だけでなく、カロリ
ーにも気をつけた
いです。

適量を食べるために
みなさんは、食べ物に入っている袋の裏に表
示されている栄養成分表示を見たことがあり
ますか。栄養成分表示の中に熱量の横に表示
されている数字で自分がどのくらいのカロリー
を摂取したかが計算できます。



- ま = 豆類
- ご = ごま
- わかめ = わかめ 海藻類
- や = 野菜類
- さ = 魚類
- しいたけ = しいたけのこ類
- い = いも類

健康的な食生活のためのあいことば

まごはやさしいは
健康的な食生活を
意識することだよ