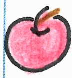
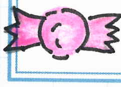
健康かべ新聞コンクール専用原稿用紙

毎日元気でいたい! おやつを食べて健康になろう

健康おやつ新聞





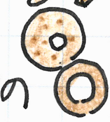
発行者
なまえ
守恒小学校 5年 1組
小柳碧月

みなさんは、おやつは好きですか。私は、大好きですがおやつを食べる前にいつも気をつけていることがあります。自分が毎日元気でいるために、そのおやつにふくまれる栄養素をみたり、食べる量にも注意しています。おやつを食べることにていこうがある人も、種類や食べ方に気をつければ、おやつを食べても健康な体をキープすることができます。

工夫して、たのしくたべよう

食べものに少し工夫をくわえれば、楽しく食べることができます。例えばカロリーを考えるのであればおさとうが含まれていない、「むとう」タイプのものに、ハチミツやジャムをかけて食べるとか……そうすることで健康も保つことができます。

おからドーナツ



・カルシウム
食物せんいなどの
栄養も豊富。

ヨーグルト

・カルシウムも豊富で高タンパク低カロリーで満足感もある.

タンパク質

エネルギーのもとになる.

タンパク質

ナッツ

・美容にもいいとされている

ビタミン

チーズ

免疫力アップの効果にもきたいできる.

ミネラル

ミネラル

体を作る

甘くり

・コレステロールを下げてくれる効果がある

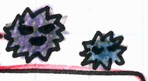
フルーツ

・生のまま食べることで栄養素をまるごと食べれる

ビタミン

体の調子を整える.

おやつの食べすぎには、注意が必要!



おやつを食べすぎると、肥満の原因になります。太りやすくなったり、気持ちが悪くなったりします。おやつは1日にだいたい摂取量の目安を200kcal程度をめざして見ると体の調子を整えることができます.

編集後記

カロリーや栄養素に注目してみると、食材の良さが分かったり自分にどんな栄養素が足りてないかを考えたりと面白い発見もありました。食べることは体にとって大事なこと。体にいいおやつを選んであげることの大切さがわかりました.

主催:全国健康保険協会(協会けんぽ)福岡支部　共催:西日本新聞社