

食生活の大切さ

ただ人良べれば良いらって誤らない

ジャンクフードのジャンクは

ジャンクフードが体に悪いという事を知らない人は多いのでしよう。そもそもジャンクフードのジャンクとは...

ゴミのような食べ物と言いたがら毎日うれしそうちに食べています！

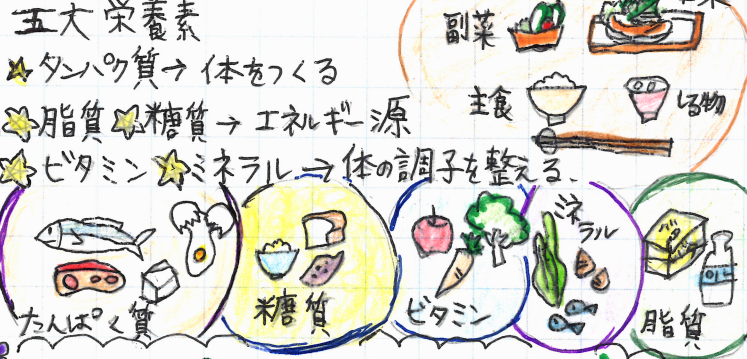
代表的なジャンクフード
 ・ハンバーガー！ポテト・ナゲット
 ・カップラーメン・インスタントめん
 ・ジュース（着色料の入ったもの）
 ・ケーキ・アイス・菓菓子パン
 ・コンビニで売っている物

栄養はほとんど事を
 ありません
 健康障害
 生活習慣病のリスク
 めんえき力の低下
 さまざまな不調
 元気かなくなる、下痢や便秘になる
 肌あれ、ニキビ、冷え、だるさ、頭痛
 かぜをひきやすくなる ← なおりにくくなる

栄養がたまたま
 健康障害
 生活習慣病のリスク
 めんえき力の低下
 さまざまな不調
 元気かなくなる、下痢や便秘になる
 肌あれ、ニキビ、冷え、だるさ、頭痛
 かぜをひきやすくなる ← なおりにくくなる

食事のバランス

主食・主菜・副菜・はる物



旬の食べ物を食べましょう

春... たけのこ、アスパラ、いちご、キャベツ、さや豆、イカ
 夏... トマト、ナス、キュウリ、ピーマン、スイカ、マダユ、アユ
 秋... さつまいも、しいたけ、かき、ぶどう、さんま、サケ、サバ
 冬... 大根、白菜、ブロッコリー、りんご、みかん、ブリ、ひらまさ
 旬の物は、その時期に体が必要とする栄養素が多く含まれています。
 夏になるとスイカが食べたくなるな... とか、冬になるとみかんが
 食べたくなるな... とか、体が旬の物を欲しているからなのです。

体に良い食べ物

- 青魚 (魚) アジ・サバ・イワシ・サンマ → 血液サラサラ、毎日でも食べたい
- 発酵食品 (豆) チーズ・納豆・キムチ・酢 → 腸内環境を整え、肌もキレイに
- 野菜 (豆) 緑黄食野菜・トマト・ニンジン → 生活習慣病の予防
- ナッツ類・アーモンド・カシューナッツ → 老化防止 ※食べ過ぎ注意
- 卵 (卵) 海苔 (藻) わかめ・こんぶ・のり → 皮膚や髪を健康に保つ
- きのこ (菌) しいたけ・えりんぎ・えのき → めんえき力UP! かぜ予防
- にんにく (蒜) → 疲労回復に効果!!

食の場、食べる場所、食器、温度、盛り付け、外で食べるとおいしく感じるから。五感を刺激しているから。リラックス効果で楽しい気持ちになるから。環境 味覚、嗅覚、触覚、聴覚、視覚

食事に気をつけて調べてみて
 こころやって調べてみると、食がいかかにバランスよく作らなさい。家でいる分、よく分かってきた。残さず、食べたい。健康です。

発行者 戸畑中央小学校
 なまえ 前田 明里
 5年 1組