


保健だより 6月号

令和元年6月10日
湖南高校保健室

新生活が始まって約2か月が経過しました。
新しい生活に慣れるまでは、体がだるく疲れを感じる日も多いかと思います。

そんな時こそ、朝食をしっかりと食べてパワーを養いましょう！



 **「朝食を見直そう週間」**です！！ 

1日のはじまりの食事「朝ごはん」、食べていますか???



朝ごはんは1日のパワーの源

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温を上昇させ、からだは、1日の活動の準備を整えます。

脳のエネルギー減となるブドウ糖（ごはん、パン、めんなどの炭水化物）は、体内にたくさん蓄えておくことができません。朝ごはんを食べないと、エネルギー不足でイライラしたり、集中力がなくなったりします。

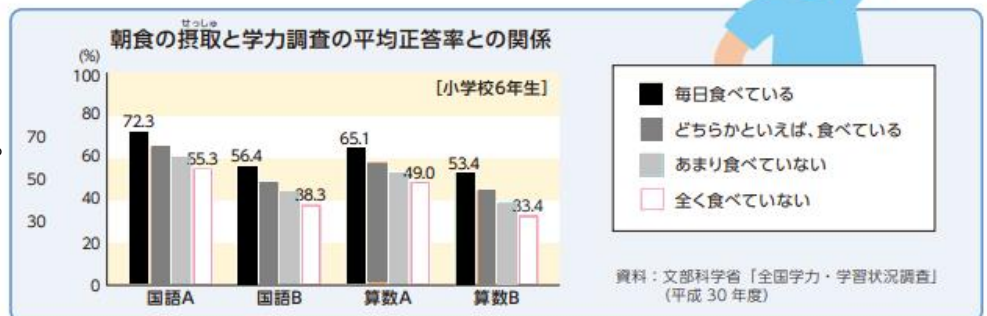
朝ごはんを食べて勉強も効率アップ♡

朝ごはんを「毎日食べている人」と「食べていない人」を比較すると、朝ごはんを「毎日食べている人」のほうが成績がよくなっています。



よく噛んで・・・

- ☺早食いが防止され、満腹感が得られやすい。
- ☺ホルモン分泌が高まり食欲が抑えられる。
- ☺薄味・適量で満足感が得られる。



→よく噛むことで、肥満予防にもつながります！！

🍪🍪🍪 << これって、何キロカロリー?? >> 🍪🍪🍪🍪

普段、私たちが何気なく食べているもののカロリーがどのくらいか知っていますか？
おにぎり1個分（約170キロカロリー）と比較しながら紹介します。

① アイスクリーム



374 キロカロリー



2と1/5 個分

② ポテトチップス



477 キロカロリー



2と2/3 個分

③ ハンバーガー



387 キロカロリー



2と1/3 個分

④ 特製肉まん



307 キロカロリー



1と2/3 個分

このほかにも、普段自分がよく口にしている食べ物のカロリーを調べてみましょう！