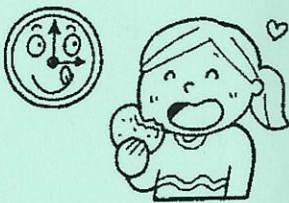
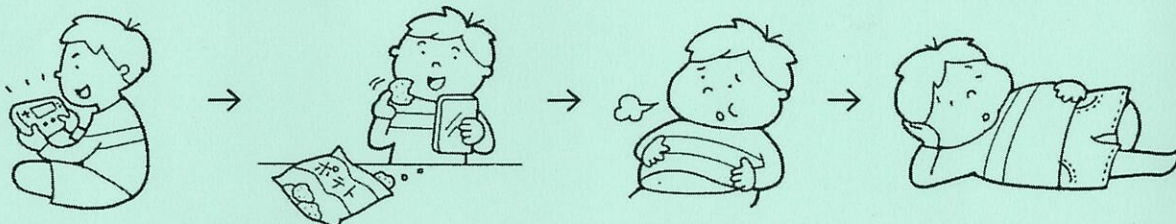


間食では、どんなことに気をつけていますか？好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分や脂質、塩分のとりすぎで肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのかを考えましょう。



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

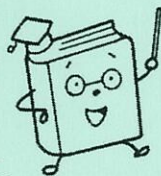
外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。



高血圧症

血圧が高くなる病気で目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

子どもがおやつに何を食べているかを知っていますか？



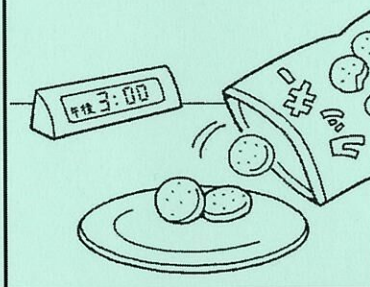
子どもがおやつに好きなお菓子を食べていたり、こづかいで自由に買い食いしたりしていませんか？

そのことが食べすぎや肥満の原因になっているかもしれません。おやつは親子で一緒に選び、子どもがおやつに何を食べているのかを把握するようにしましょう。

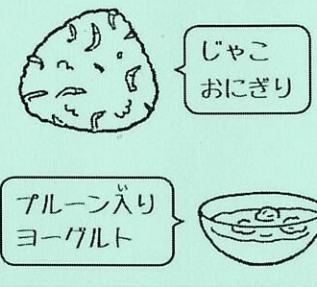
望ましい間食は・・・



・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



間食にオススメのおにぎりを おうちの人といっしょに 作ってみよう！



こまちゃんのだんごおにぎり

<材料 4個分>

ごはん	400~500g
小松菜	20g
しらす	大さじ1
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① ご飯を炊いておく。
- ② 小松菜を粗みじんにし、電子レンジで30秒程度加熱する。
- ③ しらすをごま油で炒める。
- ④ しらすがカリカリになったら、②を入れ、しょうゆで味を整える。
- ⑤ ④をご飯に混ぜてしっかりとにぎる。

