

今回のテーマは、大人も子どもも大好きな「おやつ」。肥満等にながりにやすいというマイナスイメージを持つ人もいるかもしれませんが、付き合い方次第で健康に悪影響を及ぼす心配は少なくなります。

おやつの大変さ

「おやつ」という
と思いきや、浮かべるの
はどんなもので
しょうか。チョコ
レート？プリン？
ケーキ？
もちろん間違い
ではありませんが、
脂質や糖質の摂り
過ぎに繋がるとい
うのは、日常的に食
べることにはおす
めです。

特にこどもに
3回の食事(朝・
昼・晩)で補いきれ
ない成長に不可欠
な栄養素を摂るた
めにもあり、大人
にとっても必要な
食事では必要なが
り、タミ等摂りな
れ、いないのが現
状で、上手に付き
合
う
必要がありま
す。

あなたがおやつを選ぶとき、
気を付けていることは何ですか？



Tさん

最近はお菓子も市販されているので、それを選ぶようにしています。
最近のお気に入り@ナッツ入り低糖質クッキー



A子さん

不足しがちなビタミンも摂れる果物などを選ぶようにしていますね。また、食べる時間も大切なので、夜は食べないようにしています。
最近のお気に入り@みかん2個



H恵さん

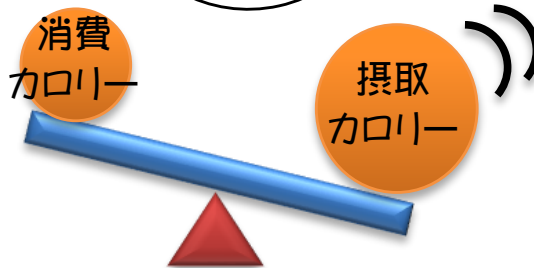
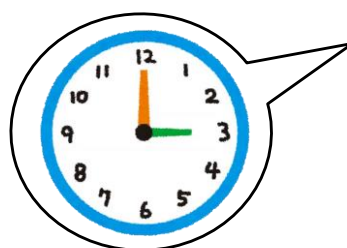
個包装のものを買って、一度に食べ過ぎないようにして
ります。また、飲みものはお茶かお水にして、カロリーの
摂り過ぎにならないようにしています。
最近のお気に入り@温かいお茶とひとくち大の和菓子1つ



おいしく食べて、かつ健康
なおやつのこだわりについて
数人の方々にインタビューし
ました。あなたに合ったおや
つの選び方のヒントを見つけ
てくださいね。

おやつ上手にインタビュー！

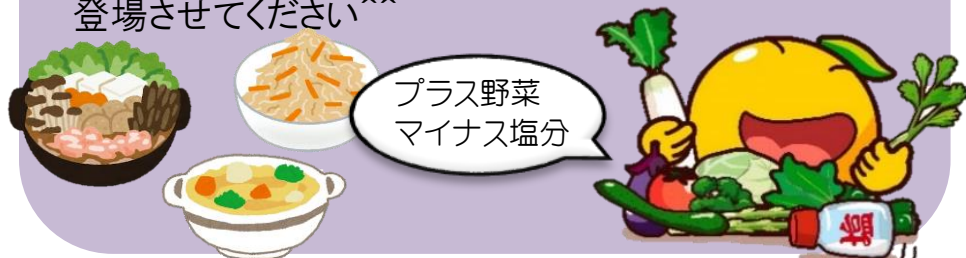
〈補足〉肥満や、やせの
原因は、摂取したカロ
リーと消費するカロ
リーの不均衡から起こ
ります。
また、**昼2時〜3時**
が最も脂肪を蓄積し
やすい時間！間食するな
らこの時間がおすす
めです。



アブラナ科野菜のパワー！

アブラナ科野菜(キャベツ、大根、小松菜、ブ
ロッコリー、白菜、チンゲンサイ等)を多く食べる
人は、死亡リスクが低下することが日本の研究で明ら
かとなりました。

今まさに旬の野菜が多いので、毎日の食卓にぜひ
登場させてください^^



＊ 週1体操コラム ＊

1月より、**毎週水曜13:30～**
川上地区(桜ヶ瀬新町・地蔵町・志手町)
3町内会合同の週1元気アップ体操
が始まりました！



初日の1月9日は体力測定を行い、16日には、
津久見中央病院の理学療法士と作業療法士
によるめじろん元気アップ体操の実技と講話
が行われました。今後は、桜ヶ瀬新町⇒地蔵町
⇒志手町の順番で会場を毎週変えながら行っ
ていきます。2月の予定は…

- 2月6日:地蔵町集会所
- 2月13日:志手町公民館
- 2月20日:桜ヶ瀬新町集会所
- 2月27日:地蔵町集会所

参加できる日だけの参加でもOKです！
ぜひ、お立ち寄り下さい。