



バランスのよい食事で健康な体づくり！

健康な体づくりには炭水化物、脂質、たんぱく質の三大栄養素をバランスよく、総エネルギー（100%）に対して炭水化物（50〜65%）、脂質（20〜30%）、たんぱく質（13〜20%）とすることが大切です。また、三大栄養素がそれぞれ体内でうまく働くには、様々なビタミンやミネラルが必要で、これらは野菜、海藻、種実類など様々な食品に含まれていますので、一日の食事の中でたくさん種類の食品を使うよう心掛けましょう。

栄養素とその働き

- 炭水化物：脳、筋肉などのエネルギー源
- 脂質：筋肉などのエネルギー源
- たんぱく質：肌、筋肉、血液など体をつくる材料
- ビタミン・ミネラル：体の調子を整える

毎食主食を食べましょう！

近年、主食（炭水化物）を抜くダイエットが流行っていますね。一日のエネルギーの半分以上を占める主食の量を減らすと、簡単にやせることができます。しかし、炭水化物からできるブドウ糖は「唯一」脳で使うことのできる大切なエネルギー源です。集中力を高めて勉強や仕事をし、元気に体を動かして活動するためにも毎食しっかりと主食を食べましょう。主食抜きは生活を続けると、次に示すような状態になるといわれています。

◆ 脳に栄養が届きにくくなり、学習力、集中力、積極性、全身の運動能力を失いやすい。

◆ 筋肉などを分解して、エネルギーをつくり始める。その結果、たんぱく質からできている肌や髪に十分な栄養が届かず、肌や髪が荒れ、また、体の疲れやむくみなど、様々な体調不良を招きやすくなる。

◆ 食事のバランスが崩れ、脂質・たんぱく質が過多となるため、血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳卒中などを起こしやすくなる。空腹の反動で食べ過ぎを招く可能性がある。一度にたくさん食べると、脂肪として体に蓄えられやすくなるため、太りやすい。



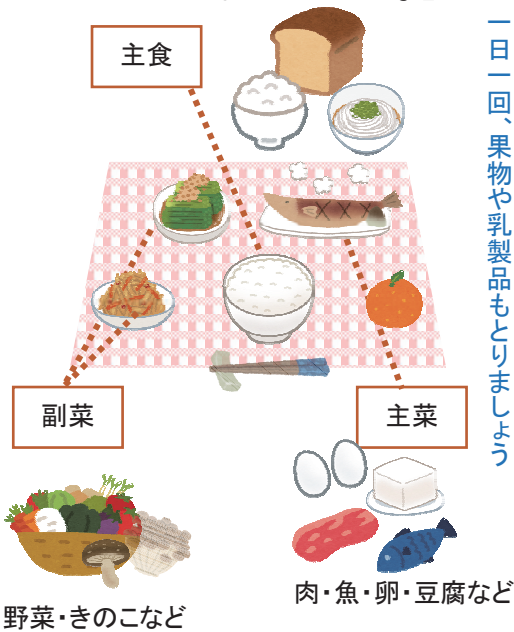
上手なダイエット

体に欠かせない炭水化物を含む主食をしっかりと、栄養バランスを保つ工夫が大切です。次に具体例を示します。

- ◆ 菓子や飲料などの糖分のとり過ぎに注意する。
- ◆ 主食、主菜、副菜を組み合わせた食事を朝、昼、夕の一日3食バランスよく食べる。夕方以降はエネルギーを消費しにくいので食べ過ぎない。
- ◆ 体の調子を整えるため、野菜をしっかりと食べる。よく噛んで食べたり、野菜（副菜）から食べることで満腹感が得られやすくなり、食べ過ぎ防止につながる。また、糖の吸収をゆるやかにする。
- ◆ ダイエットに欠かせないビタミンB群や食物繊維が豊富な玄米や雑穀類を積極的に取り入れる。
- ◆ 運動を積極的に取り入れて筋肉をつけることで、太りにくい体をつくる。

主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事

ごはん・パン・めんなど



「親子」で料理を 楽しんでみませんか？



東山地域女性連合会の皆さんの知恵をいただきながら、親子一緒に料理体験をしてみませんか。親子で共有できるひと時を、夏休みの思い出として残しましょう！

募集！ 親子料理教室

開催 7月26日（木）
午前10時〜午後1時
場所 京都女子大学栄養クリニック
対象 東山区民
定員 親子8組20名（先着順）
締め切り 7月18日（水）
参加費 子ども一〇〇〇円
大人一五〇〇円
申し込み先 ☎531・2136
受付時間 9時30分〜16時
※土、日、祝日を除く
持ち物 エプロン・手ふき・三角巾

お料理

- * 手打ち肉うどん（だしの取り方）
- * 夏野菜のチーズ焼き
- * スイカのきらきらゼリー