

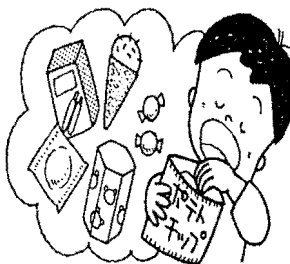
ほけんだより

平成26年12月22日
日比崎中学校
保健室 NO.10.

テーマ「やめられないとまらないスナック菓子」
12月11日(木)に保健指導を行いました。(全校)

日比崎中学校の生徒が良く食べているスナック菓子ベスト5です。

	スナック菓子名 (内容量)	油の量
1位	じゃがいも (58.0g)	14.4g
2位	ポテトチップス九州醤油味 (64.5g)	22.1g
3位	じゃがビー (40.0g)	15.6g
4位	おっとと (52.0g)	6.6g
5位	ハッピータン (120.0g)	26.8g



生活習慣病
予備軍の危険

こんな生活をしている人はいませんか？

- 毎日のように夜食を食べる。
- だらだらと食べる。
- 食事前に間食をする。
- 甘い飲み物で水分補給をする。



このような悪い生活習慣を続けていると子どもでも
・糖尿病・動脈硬化
・高血圧・肥満 などの生活習慣病の症状が出てきます。

予防① 生活リズムを整える。

- ・早寝早起きをする。
- ・寝る前に食べない。
- ・夜遅くに夜食を食べない。



予防② バランスのとれた食事。

- ・お菓子やジュース等でお腹をいっぱいにしなない。
- ・3度の食事をしっかりと食べる。
- ・良くかんで食べる。早食いは肥満の元になる。
- ・偏食をしない。



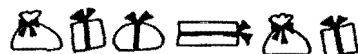
予防③ しっかりと運動をする。

- ・部活動や体育を頑張る。
- ・自分に合った運動をする。(ウォーキングやランニング等)
- ・登下校は自分の足で歩く。



予防④ おやつ工夫をする。

- ・CMの影響を受けない。
- ・お茶か牛乳で水分補給をする。
- ・小袋入りのお菓子を買う。



生徒の感想文

<1年生>

今日は、私の大大大好きなスナック菓子について学習をしました。私はお菓子が大好きで、毎日すごい量のお菓子を食べているけれど、それがとても健康によくないことだと学んで、すごくびっくりしました。スナック菓子は、いろいろな病気につながる生活習慣病になる原因と知って、私は自分の生活を見直してみました。私の生活は、毎日帰ったら大量のお菓子を食べて、夜ご飯もとてもはやく、いっぱい食べて、食べ終わったらまたダラダラ食べて、夜遅くまで起きてお腹がすいたら夜でも食べるという、一番生活習慣病になりやすいような生活をしていました。今日学んだ規則正しくない生活そのままを私がしていました。生活習慣病にならないためにも、自分の健康のためにも、これ以上たくさんのお菓子を食べて、規則正しくない生活をするのはやめようと思いました。今日から変えていきたいです。

<2年生>

今日はスナック菓子について学習をしました。私が一番びっくりしたことは、スナック菓子には、たくさんの油が含まれていることです。菓子によっては、人が1日に摂る油の量の半分以上も油が含まれているので、とても驚きました。また、スナック菓子を食べ過ぎると、生活習慣病になりやすくなることがわかりました。生活習慣病の話聞いて、油を摂りすぎではいけないと改めて思いました。スナック菓子で使われているじゃがいもは、油で揚げること、水分がとても少なくなり、油が増えることがわかりました。油で揚げただけで水分がこんなに少なくなるのにはびっくりしました。これからは、お菓子を食べ過ぎないようにしていきたいです。また、生活習慣病にならないように、早寝早起き・バランスの良い食事を心がけていきたいと思いました。そして、夜食を食べないようにしたり、お菓子を食するときも夕食の前に食べないなどをしていきたいです。

<3年生>

私は、今日の話を聞いて1番油が入っているスナック菓子がキャラメルコーンだと聞いてびっくりしました。そんなに油は入ってなさそうだったので、見た目判断してはいけないと思いました。だから私は、パッケージを見て、1日に自分たちが摂らないといけない油の量60~70gを守るようにして、これからの生活を改善していきたいと思いました。今は食べ過ぎたりしてもあまりわからないけど、これから年をとるにつれて、だんだんと肥満や高血圧症になると聞いたので、今のうちからなおしていかなければいけないと思いました。脂肪がたくさんあると血管が細くなり血液が通りにくくなり、それからどんどんというんな症状が出てきても困るので、これから生活習慣に気を付けて、自分の体を守ってきたいと思いました。

おかしを食べすぎないようにしよう