

ほけんだより

平成29年12月21日
日比崎中学校
保健室 NO.11.

テーマ「やめられないとまらないスナック菓子」
12月8日(金)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 | じゃがりこ | (60.0g) | 14.4g |
| 2位 | 堅あげポテト | (65.0g) | 17.1g |
| 3位 | ピザポテト | (63.0g) | 21.7g |
| 4位 | うまい棒 | (6.0g) | 2.1g |
| 5位 | ﾌﾟﾘｯﾌﾟ | (69.0g) | 8.1g |
| | たけのこの里 | (70.0g) | 23.3g |



生活習慣病
予備軍の危険性

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。
など



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>

今日の保健指導を聞いて、お菓子って「誘拐みたいって思いました。」「甘くておいしい」から誘惑させて引き寄せて、食べてしまったら大変な事に……。製菓会社の人達も天才だと思えます。多くの人間を夢中にさせてしまうお菓子を作るなんて。でも、製菓会社のお菓子の誘惑に乗らずに、しっかりと健康的な生活をしていくのが大切だと改めて分かりました。もうちょっともうちょっとと言いつつたくさん食べてしまい、ごはんが食べられないとか、糖分の取り過ぎで夜寝られなくなるとか、そのようなことが続くと生活習慣病になり、今までとは違い大変な病気になってしまう。生活習慣病にならないように気を付けて生活していきたいです。

<2年生>

私はほぼ毎日スナック菓子を食べたり、甘いジュースを飲んでいるから、今日の話聞いて、絶対60~70g(1日に必要な油の量)を過ぎていて、砂糖も取り過ぎていたと思いました。いつもポテトチップスを2袋とミルクティーを1本くらい毎日のように食べているから、あまり食べ過ぎないようにしようと思いました。キャラメルコーンに入っている油の量にはとても驚きました。1袋で一日分のとる油の量の半分で、三度の食事の油の量を合わせると油を取りすぎていると思いました。今まで1日にとる油の量や砂糖の量は気にしたことがなかったので、食べただけ食べていました。しかし、健康への影響を知って、自分は何という危険な事をしていたんだろうと思いました。ずっと健康で長生きをするために、これからは食べる量に気を付けていこうと思いました。

<2年生>

今までは、油がどれだけ入っているかなどあまり考えずにお菓子を食べていたけど、それは良くない事だと分かりました。油も砂糖もたくさん入っているからとても怖いと思いました。自分の今までの生活を振り返ってみると生活習慣病になっていたかもと思う所があったので、これからの生活を見直していきたいと思いました。自分の体を痛めるのも自分自身だから、自分の体ともしっかり向き合っていこうと思いました。また、生活習慣病になる人を少しでも減らすために、今日学んだ事を家族などに伝えてみんなで生活を見直していきたいです。

<3年生>

スナック菓子の油の量がすごく多くてびっくりしました。うまい棒の油の量は2gで全体の3分の1が油だということに驚きました。スナック菓子をたくさん食べると生活習慣病の原因になるので、何も考えずに食べるのではなく、油の量などを考えながら食べようと思いました。スナック菓子の食べ過ぎで病気になって死ぬのは最悪なので、しっかりと予防をしようと思いました。3年生になったら部活を引退して運動をする機会が減り、登下校と体育の授業ぐらいしかないし、勉強をしていたら睡眠時間も短くなり不健康な生活になる。砂糖を取りすぎも骨折の原因になるので気を付けたいです。今回習った予防方法を生活の中に取り入れて健康的な生活を送りたいと思います。受験生なので体を壊さないように気を付けて生活したいと思います。