



10月号

いいことたくさん 川本中!!

平成 30 年 9 月 28 日

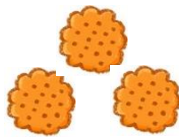
すごしやすい季節となりました。秋は、実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。また、食欲の秋でもあるので、肥満や生活習慣病を防ぐためにも、食べすぎには気をつけて秋の味覚を楽しみましょう。



間食は食事で不足しがちな栄養素を補ったり、運動や勉強で疲れたときに気分を切り替えたり、リラックスさせたりするなどの役割があります。しかし、食べすぎて脂質や糖分、塩分をとりすぎると、肥満や生活習慣病になりやすくなるので、注意が必要です。

量を決めて食べる

何個まで！と決めておくことで、
だらだらと“ながら食べ”で食べ
過ぎないように工夫しましょう。



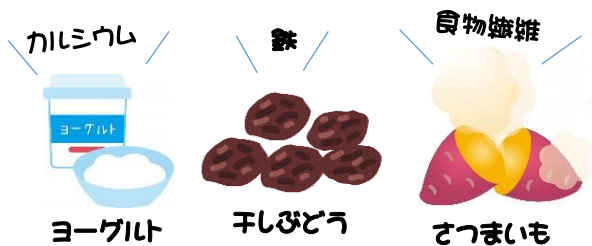
時間を決めて食べる



3時はおやつ
の時間

不足しがちな栄養素を積極的にとる

普段の食事で不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維
などを間食で上手に食べましょう！



成分表示を見て選ぶ

袋の裏側に栄養成分が載っているものが増えました。このお菓子のエネルギーはどれくらいあるのか、というように表示をよく見て選びましょう。

A 栄養成分表示 (100g当たり)	
エネルギー	600kcal
蛋白質	3g
脂質	22g
炭水化物	79g
ナトリウム	200mg

重量表示に注意しよう！

B 栄養成分表示 (1枚10g当たり)	
エネルギー	80kcal
蛋白質	●g
脂質	●g
炭水化物	●g
ナトリウム	●mg

旬の食べ物を食べよう！

食欲の秋と言われるように秋は、お米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが出回る季節です。旬の食材を食べて、季節を感じてみてください！
実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しみましょう。
食べ過ぎにはくれぐれも注意です！！

