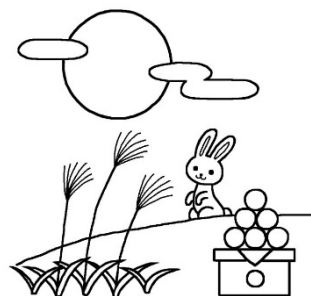


楽しい夏休みを過ごせましたか?? まだまだ暑い日が続きますので、
体調を崩さないように1日3食バランスよくしっかり食べて、生活リズムを整えましょう!

* 塩分を取り過ぎていませんか?? *

ナトリウムは、生きていくために欠かせない栄養素です。

しかし、取り過ぎると高血圧や胃がんのリスクが高まる可能性があるとされています。



日本人の食事摂取基準(2015年版)によると小中学生のナトリウム(食塩相当量)の目標量は右の表の通りです。

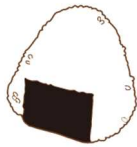
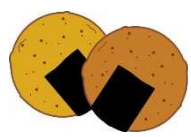
ナトリウムは調味料の他、保存性を高めるために加工食品にも多く含まれています。気づかないうちに多く取り過ぎて
いることもあるので日々の食生活で気をつけましょう。

季節の野菜を食べることによって、濃い味付けをせず食材
そのものの味(うま味)を楽しむのも良いと思います。

ナトリウムの食事摂取基準・目標量 ()は食塩相当量(g/日)

年齢(歳)	男性	女性
6~7	(5.0未満)	(5.5未満)
8~9	(5.5未満)	(6.0未満)
10~11	(6.5未満)	(7.0未満)
12~14	(8.0未満)	(7.0未満)
15~17	(8.0未満)	(7.0未満)

身近な食品の塩分量をみてみましょう!!

おにぎり(さけ) 1個 食塩相当量 約0.9g 	食パン 1枚 塩分相当量 約0.8g 	カップめん 1個 塩分相当量 約4.8g 
ポテトチップス 1袋85g 塩分相当量 約0.9g 	フランクフルト 1本 塩分相当量 約1g 	せんべい 1枚 塩分相当量 約0.2g 

学校給食用食材放射能物質測定の検査結果
埼玉県産・深谷市産・群馬県産の野菜、埼玉県
産の豚肉について7月13日実施いたしました。
「放射性セシウム134」「放射性セシウム137」
いずれも検出せず。



* 市のホームページにも
公表されます。



体のリズムは25時間!?



リズムを合わせる方法とは?

地球の1日は24時間ですが、人間の本来持っている1日の
生体リズム(体内時計)は25時間とされています。
これを24時間に合わせるためには、朝の決まった時間に
太陽の光を浴びることが大切です。朝、目から太陽の強い
光が入ることによって約14時間後に睡眠を促すホルモンが分泌
されます。また、朝食をとることによって、血糖値が上がり1日の
リズムがつくりやすくなります。夏休みにズレた生活リズム
を早めにもどしましょう。