

# ほけんだより10月

令和4年10月  
保健室

## 食欲の秋! 3食おいしく食べましょう!

急に涼しく、秋らしくなってきましたね。

2学期が始まり1か月経ちましたが健康的な食生活を送れていますか?季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。自分の食生活を見直して、元気な毎日を過ごしましょう!



## そのダイエット法、増量法、間違っていない?

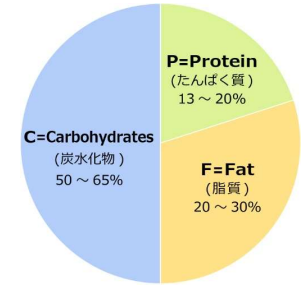
成長期のみなさんにとって健康な身体をつくるために食事は大切です。みなさんは間違ったダイエットや増量をしていないですか?



→間違った食事法は効果がないだけでなく身体にも悪影響です。

## PFC バランスを意識した食事をしよう!

「PFC バランス」とは三大栄養素であるたんぱく質 (Protein)、脂質 (Fat)、「炭水化物 (Carbohydrate)」の食事の総エネルギーに対する割合を示すもので厚生労働省は右図のバランスを推奨しています。これらの栄養素はどれも生命維持にかかせないものです。



P:たんぱく質	筋肉やホルモン、酵素などの材料になり、不足すると体力や免疫力が下がる。
F:脂質	エネルギー源となるだけでなくエネルギーを蓄える役割もある。
C:炭水化物	エネルギー源となり、不足すると疲れやすくなる。脳にとって唯一のエネルギー源でもあり集中力を保つために必要である。

三大栄養素をきちんと取りながらダイエットや増量をするには、

### ○ダイエットするには脂質の質を見直そう!

不飽和脂肪酸と呼ばれる脂質は皮膚の炎症を抑え肌を健やかに保つ効果があります。マーガリンやショートニングなどを控えオリーブオイルやえごま油などの良質な油を使用することで肥満を予防することができます。



### ○増量時にはたんぱく質と炭水化物を両方摂取しよう!

白米だけ、プロテインだけ、の増量はどちらも効果的ではありません。炭水化物にはたんぱく質の吸収を助ける作用があり、たんぱく質は筋肉を増やすために必要な栄養素です。脂質も含め、偏りのないバランスのいい食事を心がけましょう。

