

# Healthy.2

5月号

「食べ過ぎや偏食について考えよう」

みなさんは「過食(かしょく)」という言葉を知っていますか？

過食とは、読んで字のごとく「食べ過ぎ」のことです。

では、過食を続けていると私たちの体にどんな悪い症状が出てくるのでしょうか？

## 過食

・エネルギーの過剰摂取



## 肥満

・体脂肪の合成、蓄積



## 生活習慣病

・高血圧、高脂血症、糖尿病などになりやすくなる。



## 過食にならない一日の摂取量(目安)は、

### 乳・乳製品

・400g(牛乳2本)



### 卵

・50g(1個)



### 魚介類

・男子75g・女子60g  
(切り身1切れ)



### 肉類

・男子75g・女子60g



### 豆・豆製品

・男子100g・女子60g  
(豆腐1/4丁・1/7丁)



### 野菜類

緑黄色野菜100g(トマト1個)

その他の野菜200g

(きゅうり1本・キャベツ葉5枚)



### いも類

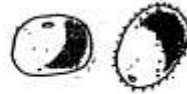
・100g(じゃがいも1個)



### くだもの

・200g(みかん1個)

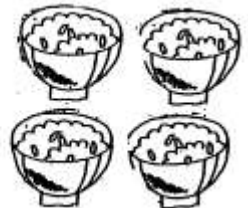
(キウフルーツ1/2個)



### 穀物

・男子280g・女子260g(精白米)

(ごはん茶わん約4杯分)



このほか、さとう20g、油脂30g(男子)・25g(女子)をとるとよいでしょう。

自分が一日に食べていた食事量と比べてどうですか？多く食べ過ぎている人は減らしましょう。好き嫌いをして食べていない人は、少しでも食べるようにしましょう。

## ＝地場産物を知ろう！＝しょうがを使った料理＝

### しょうがごはん

【材料】(2人分)

- ・米 2カップ (2合)
- ・しょうが ひとかけ
- ・酒 大さじ1
- ・薄口しょうゆ 大さじ1

【作り方】

1. 米は普通に水加減する。
2. しょうがは皮をむき、繊維にそって2cmくらいの長さの千切りにする。
3. ①の米の水を大さじ2(調味料分)取り除き、酒と薄口しょうゆを加え混ぜる。しょうがを加えて表面を平らにし、普通に炊く。
4. 炊いたら底の方から全体を混ぜる。

