

保健室だより

2018. 07. 03 (火) NO. 4 (文責: 榎 寿江)

健康診断が終わり結果がみなさんのもとの届いたと思います。

異常がなかった人、これからも大丈夫だということではありません。不規則な生活など改善し、健康な生活を送ってください。

異常があった人、自分の生活を見直してください。何かしらの原因があるはずです。

なんと！！学生の4割が肥満で経過観察！！

これは非常に多い結果です。生活習慣病の原因になりますので十分注意して下さい。

スナック菓子や清涼飲料水ばかりを食べ過ぎていませんか？

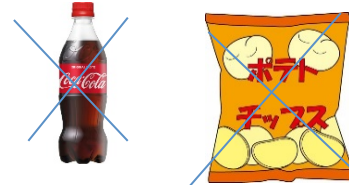
炭水化物にかたよっていませんか？
カップ麺など食べ過ぎていませんか？

夜遅い時間に食べていませんか？

お腹いっぱいになるまで食べていませんか？



1. ポテトチップスやコーラなどは摂取を止める。
2. カップ麺をインスタントラーメンに替え野菜を沢山入れる。
3. 野菜中心の食生活にする。
4. 寝る2時間前には食事や間食をしない。
5. 腹八分目にし、お腹いっぱいはい食べない。
6. 生活習慣病（高血圧、糖尿病、高脂血症、心臓病、脳卒中、心臓病など）の原因になります。注意を！



簡単レシピ

じゃがいも 大2
たらこ ひとつはら
マヨネーズ 大2~3

タラモサラダ



1. じゃがいもは皮をむき、茹でて荒く潰す。
2. たらこもじゃがいもと一緒に混ぜほぐします。
3. マヨネーズで味を整え完成です。