

厳しい寒さが続いています。子どもたちの健康のもと、「たっぷり睡眠」と「しっかり栄養」。生活リズムを整えて、体調管理を心掛けましょう。

☆にこにこ学級～栄養教室・クリスマス会☆

12月21日(火)、親子で栄養教室を行いました。今年のクリスマス会のメニューは、フルーツヨーグルト、ハンバーグ、ポテトサラダ、スープ、ご飯でした。お米を研いだり、果物や野菜を切って混ぜたり、炒めたり、こねたりと色々な作業を親子で行いました。みんなで頑張って作ったので、とてもおいしい料理が完成し、試食しました。この日はサンタさんも登場し、子ども達はプレゼントをもらって大喜びでした。



☆0・1歳児 親子遊びの広場～ふれ合い遊び☆

12月22日(水)、0・1歳児親子遊びの広場を行いました。「ちゅちゅ こっこ とまれ」というわらべうたと、「あのここのこ」というなりきり遊びを楽しみました。お母さんとのふれ合いはどの子も楽しいようでみんな笑顔になっていました。お家でもお子さんと沢山ふれ合って、幸せな時間を過ごして下さいね。

お知らせ

0歳から1歳児までのお子さんを持つお母さんや、これからお母さんになる妊婦さんのご参加をお待ちしています。お気軽に遊びに来て下さい。

- ・日時 2月23日(水) 10時から11時30分
- ・内容 お子さんとのふれ合い、絵本の読み聞かせなど
- ・持ち物 各自必要な物
- ・場所 地域子育て支援センター(幾寅保育所内)

※詳しくは、地域子育て支援センター(幾寅保育所内)にお問い合わせ下さい。

保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

1月6日、新年を迎え、子ども達の元気な声で始まりました。新年子ども会を開催し、新年のあいさつをした後、全員でカルタとりをしたり、みかんを食べて新年を祝いました。



金山保育所

12月24日、クリスマス会を楽しみました。クリスマス歌を歌ったり、フォークダンスやゲームをし、サンタさんにプレゼントをもらった後はサンタさんと記念撮影したり、会食をし、楽しい一日を過ごしました。



こんにちは
保健師です!
保健福祉課保健指導係
☎52-2211

冬の肥満に気をつけましょう



冬の肥満

1月はお正月、新年会などがあり、ついつい食べ過ぎて体重が増えてしまったという方はいませんか?
体重が増え、肥満になると動脈硬化や高血圧など様々な病気を引き起こします。今回は冬の肥満についてお話しします。

冬に体重が増える原因は.....

- ・イベントが多い
クリスマスやお正月、忘年会に新年会など冬はおいしいものを食べる機会が沢山あります。そのため、いつもよりつい食べすぎ・飲みすぎてしまいます。
- ・寒さのため外出が減り、あまり動かない
寒くなると外出が億劫になり、すぐ近くなのに車を使うなど体を動かす量は減少します。
また、夏に集中して働く農家の方などの場合は、冬は仕事の量が減るため、必然的に体を動かす量も減ってしまいます。

そういったまわりの環境にくわえ、冬の体はどうなっているのかというと...

- ・寒さから身を守るため脂肪がたまりやすい
気温が低くなると、人間の体は寒さから身を守るため、体温を上げようとします。体温を上げるためのエネルギー源となるのが脂肪です。そのため冬は自然に体が脂肪をためこみやすい状態になります。
また、腓液の中にある脂肪を分解してくれる酵素(「リパーゼ」といいます。)は低い温度だと働きにくいので、気温が低い冬は脂肪が分解されにくくなります。



これらの原因から冬は太りやすくなっているのです



解消方法

それでは、冬の肥満をどう解消すればいいのでしょうか。
その方法をいくつか紹介します。

脂肪をたくさん使う

冬は特に、からだを動かすことを意識しましょう。外が寒ければ家の中で、からだを動かすのもよいです。階段の上り下り、お風呂上りのストレッチなど、その程度でもかまいません。おすすめするのは、運動を20分以上続けることです。どうしてかというと、からだは温まり、脂肪が燃えるのに20分以上かかるためです。始めは億劫かもしれませんが、少しずつ運動量を増やしましょう。



脂肪を分解しやすくする

からだを温める食材を使い、鍋やスープなどにし、温めるよう心がけましょう。

- ・からだを温める食べ物
根菜類(人参やごぼうなど)
玉ねぎ、長ねぎ、唐辛子、ショウガ
ニンニク、カボチャ、納豆、梅干
羊肉、鶏肉など

ただし、からだを温めるといっても、食べすぎには注意してください。

