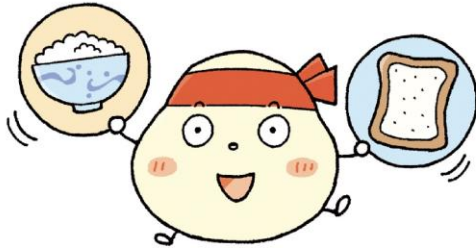




炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。



ごはんくんの悲痛な叫び



ごはんなどに多い炭水化物は、エネルギー源となりますが、とりすぎた分は脂肪として蓄えられます。どのような食品でも食べすぎは禁物です。バランスよく適量を食べましょう。

インターネットの情報に惑わされないで



インターネットにはたくさんの健康やダイエットに関する情報があふれていますが、中にはきちんとした実験や調査に基づいていない情報で書かれた記事もあります。これは本当に正しいのかな？ という視点を持ち、惑わされないようにしましょう。

今月の給食目標は

正しい姿勢 じょうずな食べ方

です。

