

ほけんだより



2015
阿南工業高校
保健室

「食欲の秋」にちなんで、保健室の前に食事や間食について考える掲示をしています。皆さんが好きな食事や間食のカロリーや、よく飲んでいるジュースにどのくらい砂糖が含まれているのか、知っておきましょう。

徳島県は全国的にも糖尿病死亡率が高いと言われていています。自覚症状がほとんどないため、糖尿病になったまま放置し、失明や腎不全に至る場合があります。

多くの糖尿病患者は、「今まで好きなものを好きなだけ食べていただけ。そのことで病気になるとは知らなかった。」と言われるそうです。

糖尿病を始めとする生活習慣病は、長年の生活習慣の積み重ねの結果、発病します。今から、食生活を見直してみませんか。



Q. 一日に摂っているカロリーは？

一日の適正なエネルギー摂取量
【15～17歳男子】
2500kcal (殆ど運動しない)
2850kcal (軽い運動や散歩)
3150kcal (スポーツを毎日)

Q. よく飲むジュースの糖質は？

間食での適正な糖質摂取量：一日25g
ジュース1本でオーバー?!
スポーツドリンクも要注意!!



インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。バランスの良い食事と適度な運動、十分な睡眠で体調を整えよう!



咳エチケットや手洗いも忘れずに!