

激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

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りますが、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。

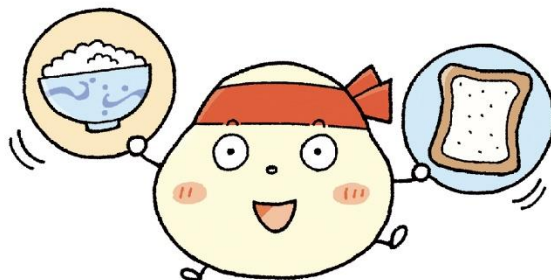


炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

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。

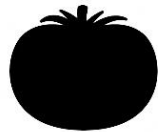
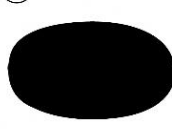
また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。

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取り、適度な運動をしましょう。



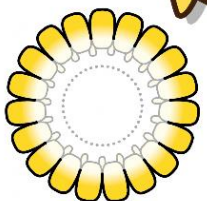


夏の食べものシルエットクイズ




Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

①  たまねぎ ゴーヤ トマト	②  ニラ えだまめ みょうが	③  モロヘイヤ とうがん アスパラガス
--	--	---

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

①  ()	②  ()	③  ()
トウモロコシ キヤベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ		

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

①  ()	②  ()	③  ()
トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ		

こたえ

Q1=①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2=①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ Q3=①アナゴ ②トビウオ ③タコ