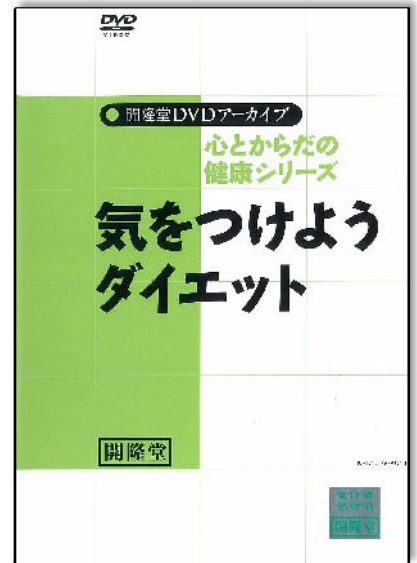


No.123 気をつけようダイエット(20分)

最近、子供たちの食事内容は動物性食品にバランスが偏っていて、脂質を過剰に摂取しており、運動不足などから生活習慣病の代表である肥満が急速に増加してきています。一方、アイドルへの憧れなどから、無理なダイエット(減量)をして摂食障害に陥る例もあり、その弊害が指摘されております。中学生、高校生のダイエット志向は、近頃、女子だけではなく、男子までもが増加傾向であるという特徴があります。多くの人がダイエットを志しますが、途中挫折してしまう方がほとんどです。しかし、過激なダイエットを続けることにより初期には、肌荒れや脱毛、1~2ヶ月経過すると立ちくらみ、めまいや動悸などの貧血症状、2~3ヶ月経過すると生理不順や無月経、さらに経過すると骨粗鬆症による骨折、最後には拒食症などをひきおこしやせ衰えてしまい死にいたることもあります。初期の段階で医療機関で受診されれば、治療の期待は大きいのですが、進行した状態では治療困難となることが多いのが現状です。とくに成長期である中学生や高校生は、バランスのとれた食事摂取が必要と思われまます。炭水化物不足では、栄養分であるブドウ糖が脳にいかなくなりイライラ、集中力低下、学習能力の低下を引き起こします。タンパク質不足では肌荒れ、脱毛、貧血、疲労、無月経、成長障害などを引き起こします。脂質不足では、ビタミンの吸収や体温の維持や臓器の保護を阻害します。また、運動不足では摂取した栄養素はほとんど筋肉のほうへ回されずもっぱら脂肪組織にまわり脂肪が体内に蓄積しやすい体質になります。朝食をを抜くことによっても、脂質を体に蓄積し、燃焼しづらい体となってしまいかえって肥満を助長してしまいます。また、夜食をとりすぎてすぐ寝てしまうと、消化管を動かす副交感神経が優位に働き消化機能が高まって、摂取した栄養素が脂肪として蓄積されます。つまり、健康的なからだになるためには！①三食好き嫌いなしに食べる。②朝食を抜かない。③運動をする。④夜食は軽く、寝る前はやめる。以上のことが大切なのです。



No.124 ここで見分ける食品表示(20分)

改正JAS法にもとづく食品表示の具体的な見方と避けたい食品についてその理由、簡単な見分け方など、わかりやすく実践的に解説しています。●主な内容 改正JAS法のポイント／原産地表示はこう見る／遺伝子組み換え食品の見分け方／安全な食肉を選ぶ／避けたい食品添加物／下ごしらえの工夫で除毒／有機表示の見分け方／減農薬栽培農産物の表示／安全な食は健康な土づくりから 他



No.125 食料生産にたずさわると(47分)

①米をつくる農家の人びと【9分】

- 苗を育てる ■田おこし、代かき、田植え
- 稲の生長をたすける仕事 ■稲刈りのようす ■お米の保管



②キャベツをつくる農家の人びと【10分】

- 土と水で育てるキャベツ ■キャベツの成長と定植
- キャベツの収穫と出荷 ■自然と共に働く苦労



③なしをつくる農家の人びと【10分】

- 冬の間の準備 ■花から実へ
- 良いなしを育てるために ■収穫のようす



④酪農家の仕事を見てみよう【10分】

- 牛しゃのそうじとえさやり ■牛の乳しぼり
- 運ばれていく牛乳 ■酪農家の見えない仕事
- 酪農の昔と今、そして未来



⑤漁港のやくわりを見てみよう【8分】

- 水あげのようす ■市場のようす
- 漁港のいろいろなしせつ ■漁業協同組合のやくわり

