



スイーツ大好きな人あつまれ！

こんにちは。今日は、スイーツの話をするね。たぶん、ほとんどの女子は、スイーツが好きでしょう？男子はどう？今は「スイーツ男子」とか言って、「甘い物好き」という男子も多いと思うけど。好きな物を好きだと言えるのは、とてもいいよね。

スイーツを食べると「セロトニン」という幸せな気持ちになる物質が出て、脳は、すごくうれいって。だから、また食べたくなる。つまり、スイーツは「脳が食べてほしいと思っている」と、覚えておいて。

でも、身体はどうでしょう。甘い物が身体に入ると、まず免疫細胞が「おなかいっぱい」になって、ウィルスや細菌を食べなくなるって。つまり、風邪などを引きやすく、ケガも治りにくくなるらしいよ。

そして身体は、入ってきた甘い物を吸収分解するために、一生懸命すい臓からインシュリンを出すけれど、日本人は、もともと「インシュリンの出が悪い民族」だって。だから、すい臓ががんばりすぎて疲れると、インシュリンが出なくなって、いろいろと困った事になってしまう。つまり、スイーツは、「身体にとっては困ったちゃん」なんだ。それも、覚えておいてね。

でも、だからと言って、「スイーツを食べるな」と言うつもりはないからね。だって、「自分が何を食べるか」を決めるのは、自分自身だから。ただ、甘い物を食べた時「自分の身体の中がどうなるのか」という事は知っておいてほしいな。そして、何を食べるかを「選ぶ力」を持って欲しいと思う。

たとえば、「きのう、ケーキを食べたから、今日は、甘くないおせんべいにしよう」とか「お腹すいたけど、甘い物はやめてフルーツやナッツにしよう」とか「今日はおまんじゅうを食べるから、甘いジュースはやめて、お茶にしよう」とか「アイスクリームは、妹と半分ずつにしよう」など、工夫次第で、楽しみながらあまり身体に負担がかからないようにできるよ。

「甘い物が食べたい！」と思った時、「食べたいと思っているのは脳で、身体はいやがっている」事を思い出して。そして、「より良い食べ物を選ぶ力」をつけて、10年後も20年後も、健やかな君でいてくれる事を、願ってる！

やる気スイッチをいれよう！

「学生は、勉強をするのが仕事」とよく言われる。でも、今の時代は、大人になっても勉強を続けたいといけない時代だね。だからこそ、学生の時にしっかり勉強しておくのは、とても大切だよ。

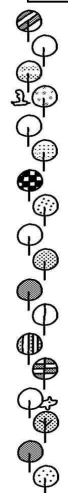
だけど、勉強のやる気スイッチが、なかなか入らない人も多いんじゃないかな？そこで、いくつか提案するね。

1. 帰ったらすぐ、やろうとする勉強道具を机に広げておく
2. タイマーを使い、1分でも5分でもいいから、とりあえず始める
3. 「やった事」の記録を作る

最初から長い時間しようと思うと、やる気がでないよね。とりあえず、1分でも5分でも始めてみると、やる気は後からついて来るよ。

そして、「単語5つ覚えた」とか「数学の問題集、2ページクリア!」とか「やった事」を記録していくと、うれしくなるから、試してみてね。

ちなみに、机に物があると気が散るので、とりあえず、机の上の物は全ていったん、段ボール箱やゴミ袋へガーッと入れてしまおう。勉強が終わったら元に戻してもいいよ。



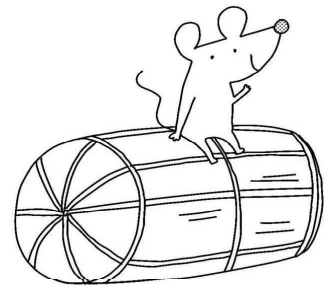
お米は優秀な炭水化物！

日本の伝統食「お米」は、とっても優秀。何が優秀かって、

1. 添加物なしで、ご飯になる。
2. アレルギーに、ほとんどならない
3. みそ汁と一緒に食べれば、完全栄養食に近い

これから、「ほかほかご飯とあったかいみそ汁」がうれしい季節になるね。高校生なら、自分で作ってもいいかも。

菊池は、有名な米所。とってもおいしいからこそ、いっぱい食べよう！



家庭教育支援員
清田 智子
生涯学習課 25-7232