

町制施行60周年記念式典

11月12日(日)に「町制施行60周年記念式典」が開催されました。



(司会)野木ジュニアリーダースクラブ



野木中吹奏楽部



野木二中和太鼓(2年生)



野木二中和太鼓(3年生)



野木神社太々神楽五行の舞

第44回 野木町産業祭

11月12日(日)に「第44回野木町産業祭」が開催されました。



健康タウンのぎを目指して 93 問健康福祉課 ☎(57)4171

肥満予防の食生活

脂質の摂り過ぎ

油を使った料理(揚げ物、炒め物、サラダなど)や、肉の脂(ベーコン、ソーセージ、ばら肉などに多く含まれる)や乳脂肪(バターや生クリームなど)などの脂質の摂り過ぎに注意しましょう。

糖質の摂り過ぎ

糖質の中でも、単糖類(ブドウ糖や果糖)や二糖類(砂糖の主成分であるショ糖など)は、多糖類(穀類やイモなどに含まれるデンプンなど)に比べて吸収が速く、体脂肪の元になる中性脂肪に変化しやすい糖類です。菓子や清涼飲料水、果物に単糖類や二糖類が多く含まれるため、摂り過ぎに注意しましょう。

早食い

早食いだとついつい食べ過ぎてしまいます。「噛む」ことを意識しましょう。

まとめ食い

食事の回数を減らすことは、飢えた時間が長くなるということです。身体は飢えに備えてよりたくさんのエネルギーを体脂肪として蓄えようとして、太りやすくなります。

夜遅い食事

寝る直前に夕食を食べると、エネルギーをほとんど消費しないため、太りやすくなります。夜遅い食事は体脂肪となって蓄積しやすくなるので、早めの夕食を心がけましょう。

