

自分の思う健康について

原 悠太

ぼくは、さい近、お母さんから言われた言葉に少し気にしています。それは「食べすぎで少し太ったんじゃないの」と言われました。自分ではそこまで太ったと感じていなかったのですが、今は少し意識をしています。

ぼくは、これまで自分の体のことについて、何にも考えていませんでした。食べることが好きなので食べたい時に食べて休んでいました。

た。だから、健康について何をどうしたら良いのか、わかりません。

そこで、どうしたらよいのかを、お母さんに聞きました。お母さんは、二つのことについてアドバイスもしてくれました。

一つ目は、食事についてです。食事は、食べすぎないことと、食べるときはまずは野菜やスープから食べた方がよいと言われました。そのわけは、野菜から食べると太りにくくなるそうです。スープはおなかがいっぱいになる

るから食べすぎないでいいです。また、いろいろな種類のものを食べることはとても大切だといいました。

二つ目は、てきちな運動をすることです。

決められた時間に決めた運動を毎日、くり返すすることが、大切だと言いました。今は、毎日ではありませんが、朝は2キロメートルくらいを走ったり、歩いたりしています。でも、しょうじきなかな自分からすすんではできません。お母さんから言われてやる方が

多いです。今は太らないために、この二つを実行していくことを目標にしています。

そして、ぼくは、ち才の時からスイミングスクールに入り、楽しく水泳をしています。

今は、バタフライの練習中で、25メートルのきょりを泳いでいます。とても体を使います。体が弱いと運動も水泳もできません。強い体を作り、だれにも負けない体が必要です。自分の健康のために、お母さんがおしえてくれた二つを守り、健康づくりをしています。

と思います。

もう一つきょう味があることが、料理をすることです。料理は食ぶることがすきなものであるけど、お父さんが料理を作ることが好きでいろいろな料理方法を教えてくれます。さい初は、たくさんし、ばいしてしました。でも何回もやっていることで、上手くなり、とても楽しいです。そして時々家族のために料理をしています。理をすると、家族みんなとてもよろこんでくれるので、とてもうれしいです。

これからは、料理だけでなく、食べ物栄養についても勉強して、自分の健康と家の健康に役立つことを身につけていきたいと思います。