

食育 だより

令和4年9月

西海市立江島学校給食共同調理場

🕒 生活リズムを整えよう! 🍚

長い夏休みもあっという間に終わりましたね。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかつたりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

🐱 生活習慣を見直してみませんか?

生活習慣病とは.....

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

生活習慣病の原因

- 食べ過ぎ
- 偏った食事
- 喫煙
- 運動不足
- ストレス
- 飲酒

家族みんなで!

できることから始めてみましょう.....

初級

●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物をとりに過ぎないようにする

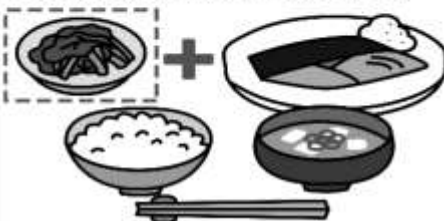


●いつもより多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



●毎朝、ラジオ体操をする



上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う

