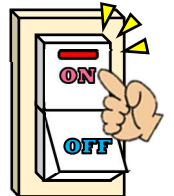


食育だより

夏休み明けの生活リズムを整えよう



ポイント1

まずは早寝早起き・朝ごはんを



夏休み中に夜更かしをして朝寝坊をし、朝ごはんを抜いて昼ごはんだけで済ます・・・という生活だった人はいませんか？

学校が始まり、しっかり勉強をして体育祭に向けて活動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。

朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんが食べられず、生活リズムが崩れやすくなります。夏休み中に遅く起きがちだった人は、早寝早起きから始めましょう。

ポイント2

上手に水分補給をしながら生活しよう

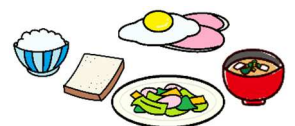


雨のため涼しい日が続いたとはいえ、まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要です。さらに外での活動や体育、部活の時には、事前に水分補給をしておき、途中でもこまめに補給することが大切です。

また汗をたくさんかく激しい運動をしたときは、スポーツドリンクなども上手に使って水分補給をしましょう。

ポイント3

主食・主菜・副菜をそろえた食事を



夏休みの間の食事はどうでしたか？朝ごはんは抜いて、昼ごはんは麺類など簡単な食事で、晩ごはんは量が多めでしっかりと、という人はいませんか？

一回の食事で、主食、主菜、副菜をそろえると、学校給食と同じような食事形態になり、栄養のバランスが整いやすくなります。さらに汁物をつけると、野菜類をプラスすることができ、水分補給にもなります。

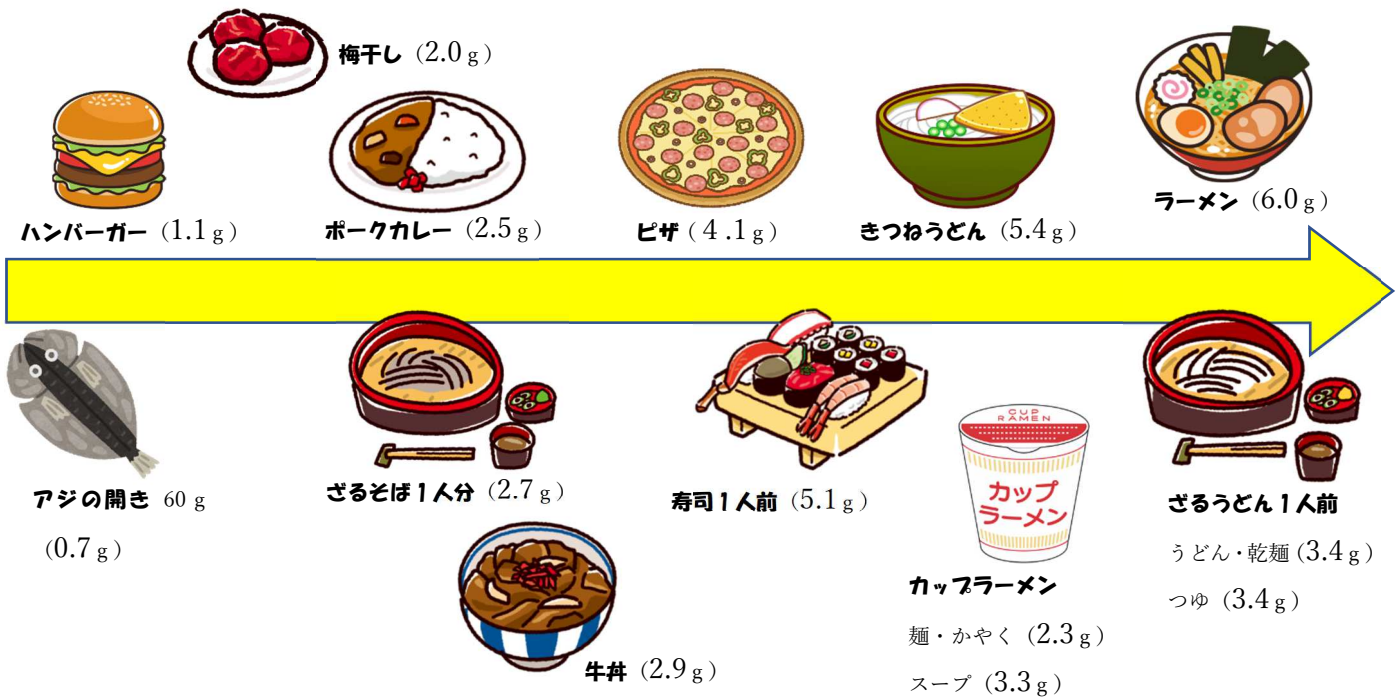


塩分のとりすぎに注意!

私たち人間が生きていくために塩分はとても大切です。しかし塩分をとりすぎると、「高血圧」になりやすくなり、そこからさらに「動脈硬化」や「心筋梗塞」の原因になるといわれています。

中学生には関係ない病気だと思われがちですが、今からの生活で意識して塩分を控えた食事を習慣化しておかないと、大人になってから急に食習慣を変えることはできません。今から頭の片隅に「塩分を控える」ということを意識して生活してください。

お店での食事や買ってきた食品に含まれる塩分量一覧 (例)



塩分が多い食材を減らしましょう

★塩分が多い「漬物」「練り製品」「加工食品」を減らしましょう



塩に漬け込んでいる漬物や、ハムやベーコンといった肉の加工食品、ちくわやかまぼこなどの練り製品には、塩分が多く含まれています。

一週間の食事でこのような食品が多くなならないようチェックし、使用回数を減らすようにしましょう。

★麺類のスープは残しましょう



お店で食べるラーメン、家で食べるインスタントのラーメンにも多くの塩分が含まれています。(上記)

スープを全部飲み干すのではなく半分程度残せば、約2gの減塩になります。

