

9月 食育だより

令和3年9月
甲斐市立竜王西小学校

生活リズムを整えよう!

長かった夏休みも、あっという間に終わりましたね。休み明けは、眠気があったり、体がだるかったり、やる気が出なかったりと、体の調子が良くない事があります。これは生活リズムの乱れが原因で起こります。体調を良くするには、起きたら太陽の目をしっかり浴びること、朝ご飯をしっかりと食べること、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、夏休み中、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。

1日を元気にスタートさせるには...



朝日を浴びよう

太陽の目をしっかり浴びることで、目も体も目覚める事ができます。



朝食を食べよう

朝ご飯は、1日元気に過ごすためのスイッチになります。早起きして、時間に余裕をもって食べるようにしましょう。



トイレに行こう

朝早く起きて体が目覚め、ご飯をしっかりと食べると、腸が動き出してトイレにいきたくなります。



生活習慣を見直してみませんか?

毎日食べている食事と健康は深く関係しています。

たくさん食べ過ぎてしまったり好きな物ばかりの食事を続けていると、肥満や生活習慣病などにつながってしまいます。

自分の食生活を振り返り、見直してみましょう・・・。

生活習慣病とは.....

日頃の食事の習慣、運動習慣など、「毎日の生活習慣」が関係して病気になってしまったり、病気がすすんでしまうことです。中でも、体重が標準より多くなる事は、生活習慣病なる原因のひとつになり、糖尿病、高脂血症、高血圧症といった大きな病気など、ほかの生活習慣病を引き起こす事にもなります。まずは、バランスのとれた食生活を心がけることが大切です。

家族みんなで!

できることから始めてみましょう.....

初級	中級	上級
<p>よくかんで食べる</p>	<p>野菜料理を1品増やす</p>	<p>いろいろな食品をバランスよく食べる</p>
<p>お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p>	<p>薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p>	<p>栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p>
<p>いつもより多く歩く</p>	<p>毎朝、ラジオ体操をする</p>	<p>30分以上の運動を週2回以上行う</p> <p>30分以上</p>