食育だより～第6号～

毎月１９日は「食育の日」
令和５年９月１日（金）発行

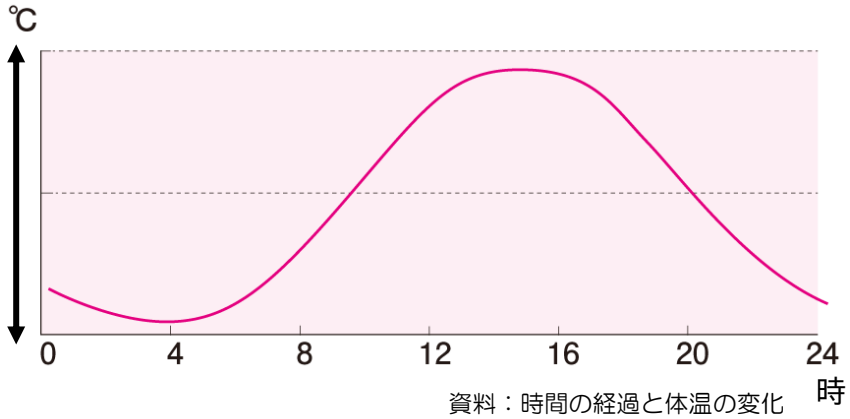
７月２１日から始まった夏休みも終わり、また学校生活が始まります。みなさん、どんな夏休みを過ごしましたか？授業がないからと、生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？

これから、まだまだ蒸し暑い中で美中祭の練習が始まるなど、体力が必要になってきます。この土日も学校のある日と同じようなリズムで生活し、１日３食バランスよく食事をとることを心がけ、来週も元気に過ごせる体作りをしましょう！

やっぱり朝ごはん！

生活リズムを戻すには、やっぱり朝ごはんをきちんと食べることが大切です。

寝ている間の私たちの体は、ゆっくりと休むために体温を下げています。そして、**朝ごはんを食べることで、体温が上がって**日中体が活動的な状態になり、体の芯の部分の**体温が下がってくることで**だんだん**眠くなり**、眠りにつくことができる、といったサイクルで、私たちの体は毎日を過ごしています。体温を上げるカギとなるものが、「食事」であることを、ぜひ覚えていてください。



資料：時間の経過と体温の変化

しかし、朝ごはんを食べないでしまうとどうなるでしょうか。

午前中の体温の上昇が鈍くなり、お昼ごはんを食べることでようやく体温が上がり始め、体温の変化が遅い時間へとずれ込んでしまいます。すると、体温が下がり始めるのが遅くなってしまい、「**眠くならない**」→「**朝遅くまで寝ている**」→「**朝ごはんを食べる時間がない**」と、悪いリズムが出来上がってしまいます。

生活リズムを戻すためには、本来**望ましい時間に朝ごはん**を食べて、「**今が朝だよ**」と体に教えてあげることがとても重要です。夏休み中、朝食を食べないでしまった人、遅くまで寝ていて朝ごはんの時間が遅くなってしまっていた人は、この土日、ちょっとつらいけど早くに起きて、まずは朝ごはんを食べましょう！そうすれば自然と夜早くに眠くなり、早寝早起きのよいリズムが身に付いてきますよ。

生活リズムの乱れは、体調不良の原因？！

なんだか体調が悪い、調子が出ないなぁ。といった不定愁訴は、生活リズムの乱れが原因です。と言うのも、遅くまで寝ているリズムで過ごしていた人が、がんばって朝早く起きた時の体は、「時差ボケ」のような状態になっているからです。

来週からの元気は、この土日をどのように過ごすかにかかっています！美中祭で満足のいくパフォーマンスができるように、がんばりましょう！

９月は「循環器疾患予防月間」

茨城県では、心疾患（狭心症や心筋梗塞など）や脳血管疾患（脳梗塞や脳出血など）などの循環器や糖尿病など（＝生活習慣病）による死亡率が高いことを踏まえ、９月を「循環器疾患予防月間」と定めています。生活習慣病を予防するためには、食事や運動など日頃の生活習慣をよりよいものにしていく必要があります。

～生活習慣を振り返ってみよう～

下のチェックリストを見て当てはまるものにチェックを付け、自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

- □　朝ごはんを食べていない
- □　普段同じようなものばかり食べている
- □　朝昼夕の３食以外に間食や甘い飲み物を摂取している
- □　野菜をあまり食べていない
- □　濃い味付けや油っぽい食事が好き
- □　就寝前の２時間以内に夕食をとることが週３回以上ある
- □　運動する習慣がない
- □　移動手段は車が多い
- □　睡眠時間が５時間以下の日が多い

１つでもチェックが付いたら、要注意！チェック項目にあるような生活を続けていると、生活習慣病になってしまうリスクが高まります。適度に運動すること、十分に睡眠を取って体を休めること、バランスのよい適塩の食事を１日３食規則正しい時間に食べることを少しずつ習慣にしていきたいですね。

減塩・適塩ってどうするの

減塩・適塩と聞くと、なんだかおいしくないイメージや難しいイメージをもつ人もいるかもしれません。しかし、ちょっと工夫をするだけで「しょっぱさ」を控えても、おいしく食べることができます！

新鮮な食材を使う！

新鮮な食材は、素材の味が濃いので、薄味でも満足のいく味わいに仕上がります。

だしや香味野菜、香辛料などで香りをプラス！

香りも楽しみながら食事をするのが、薄味でもおいしく食べるコツですよ。

甘味・酸味など、塩味以外の味を組み合わせる！

「しょっぱさ」以外の味を感じながら食事をすると、物足りなさが軽減します！甘味や酸味などをうまく組み合わせましょう！

油やマヨネーズなどでコクをプラス！

もちろんとりすぎはダメですが、効果的に油やマヨネーズを取り入れましょう。

汁物は具だくさんにする！

うま味が増すので薄味でも満足！そして汁の量が減らせるので、さらに減塩！

うどんやラーメンの汁は全部飲まない！

汁を残すだけで、すごい量の減塩ができます。飲み干したい気持ちをぐっとこらえましょう。

以上のポイントを意識して、おいしく減塩・適塩の食事をとりましょう！そして、よりよい生活習慣で過ごすようにして、将来までずっと健康に過ごせる体作りをしていきたいですね。