

まだまだ暑い日もありますが、日はずいぶんと短くなり、さわやかな秋の気配を感じる瞬間も増えてきました。秋の夜長というように日没が早まっていくのでこれから部活動の終了時刻もだんだんと早くなり、家に帰ってからの時間がこれまでよりも長くなります。読書や勉強をしたり、おうちのことを手伝ったり、料理をしたりして、充実した時間を過ごしてください。

美中祭が無事に終了しました。しかしまだこれからも、新人戦や美風祭など、まだまだ行事が続きます。 疲れを残さずに早く回復させるためには、ゆっくりと休養することはもちろん、食事を工夫することも大切 です。

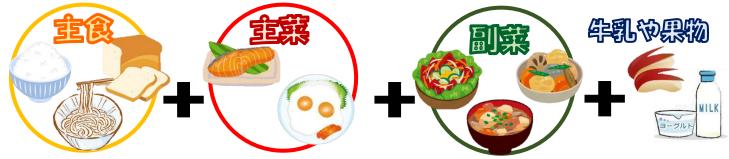
## 睡眠時間は足りていますか?

日本人は、世界的に見ても睡眠時間が短いと言われています。中学生のみなさんは、8~10時間を目安に睡眠時間を確保しましょう。睡眠不足のまま過ごしていると、心や体にさまざまな影響が出てくると言われています。

#### ○朝食の欠食につながります

起きる時間がぎりぎりで朝食を食べる時間がない、食欲がないなどの理由から、朝食を食べないことが習慣になっているようです。朝食についてのアンケートでも、朝食を食べない理由の上位には、時間がない、食欲がない、食べないことが習慣になっているから、というものがありました。

#### 〈理想的な朝食は…?〉



主食・主菜・副菜をそろえた朝食を意識しましょう。さらに、牛乳(乳製品)、果物が加わると、不足し やすい栄養素をとることができ、完璧です!

### ○ 疲れやすいなど、体調不良の原因になります

朝からだるい、食欲がない、疲れやすいなど体調不良の原因になります。

### ○ 脳の働きが低下します

集中力が低下し、脳の働きが鈍くなります。

#### ○ 心の働きが不安定になる傾向があります

イライラしたり、ボーッとしたり、心の働きが不安定になる傾向があります。

朝、家を出る時間から、朝食を食べる時間、準備の時間などを逆算して、起床時間を決めましょう。そして、その時間に起きるための就寝時間を考えてみましょう。生活リズムを整えることが、 毎日の元気につながります。



# 疲れを早く回復させるための栄養素を!

- 疲れをとるために、まずエネルギーに変わる**炭水化物**を補充する。
- ☆ 筋肉を回復させるために、たんぱく質を十分にとる。
- ☆ 効率よくエネルギーを利用するために、**ビタミンB1**を一緒にとる。



以上の3つが、疲れを早く回復させるために押さえておきたい栄養素です。普段の食事でも意識したい 「バランスのよい食事」がとれれば、この3つを食事に取り入れていくことはできるので、炭水化物・たん

ぱく質・ビタミンB1を覚えつつ、バランスのよい食事を心がけましょう!

・・・ごはん、パン、めんなどの主食になるものや じゃがいもなどのいも類

・・・肉、魚、大豆製品、卵などの主菜になるもの

**タミン B 1**・・・豚肉、麦、ねぎ、たまねぎ、にらなど



みなさんは、「まごわやさしい」という健康的な食事のとり方を知っていますか?日本で伝統的に食べら れてきた「和食」によく使われる食材の頭文字を取った、合い言葉になっています。覚えてみてください!

・大豆や豆腐、納豆、油揚げ、高野豆腐などの大豆製品。畑の肉と呼ばれる大豆には、 良質のたんぱく質、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれているため、生活習慣病の予防 に効果があります。

ごまやナッツなどの種実類には、カルシウム、脂質、ミネラルなどが豊富です。脂質に 0000 は不飽和脂肪酸が多く含まれ、血中の悪玉コレステロールを減らす効果もあります。

0000

わかめや昆布、ひじき、もずくなどの海藻類に豊富なミネラルは、新陳代謝を活発にし て抵抗力を高め、若々しさを保つ働きがあります。



・緑黄色野菜、淡色野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。 旬の野菜にはその季節に必要とされる栄養素がたっぷり含まれます。



・魚などの魚介類にはたんぱく質や鉄分、骨ごと食べられる魚にはカルシウムも多く含ま れます。特にサンマなどの**背の青い魚**は、血流をよくする EPA や頭の働きをよくする DHA が豊富です。

いたけ・・しいたけなどの**きのこ類**には、食物繊維が豊富です。特に給食でもよく使われる干しし いたけにはカルシウムの吸収を手助けするビタミ D が豊富に含まれています。



さつまいも、じゃがいも、里芋などの**いも類**は、糖質の多い食品ですが食物繊維も多く 含まれるため、血糖値を急激に上げすぎることなく、脳や体のエネルギー源になります。