



せい かつ 生活リズム を取り戻そう! もど

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。



生活リズムが整う朝の習慣



朝の光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる

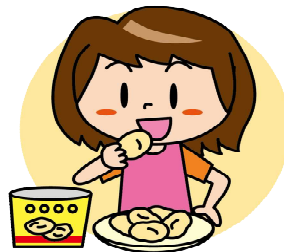
睡眠の質を高めるため

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



おやつと上手に付き合おう!

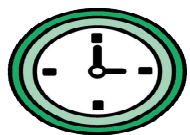
おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事でもとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



☆市販のお菓子や飲み物には、栄養成分が表示されていますので、確認してみましょう。
(主典：文部科学省)

「日本食品標準成分表」			
省	ミルクチョコレート 1/2枚 (25g) 138kcal	ポテトチップス 1/2袋 (30g) 162kcal	みたらし団子 1本 (55g) 107kcal
表			カステラ 1切れ (50g) 157kcal
訂			

★時間を決めて食べる

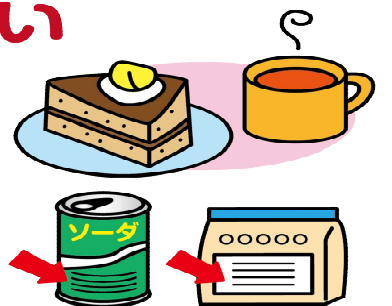


3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。だらだらと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

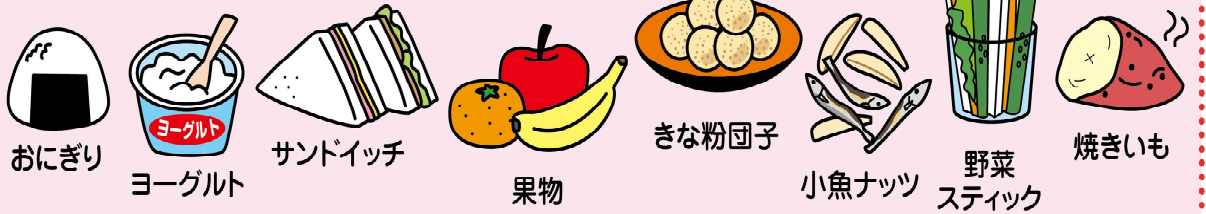


★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすめのおやつ



手作りおやつ 「かぼちゃ蒸しパン」

材料と分量 4～5こ

ホットケーキミックス	120g
豆乳または牛乳	90g
かぼちゃ(皮をむいたもの)	30g
油	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	小さじ1/3
(小豆甘納豆	20粒位)

- ①かぼちゃは皮をむき、電子レンジでやわらかくなるまで加熱し、なめらかになるまでつぶす。
- ②ボウルに材料を入れてよく混ぜる。
- ③紙カップに②の生地を入れ、あれば小豆甘納豆をトッピングして蒸し器で15分位蒸す。フライパンで焼くと、「かぼちゃのホットケーキ」になります。

お知らせ

給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。



QRコードでもアクセスできます!

