

9月食育だより

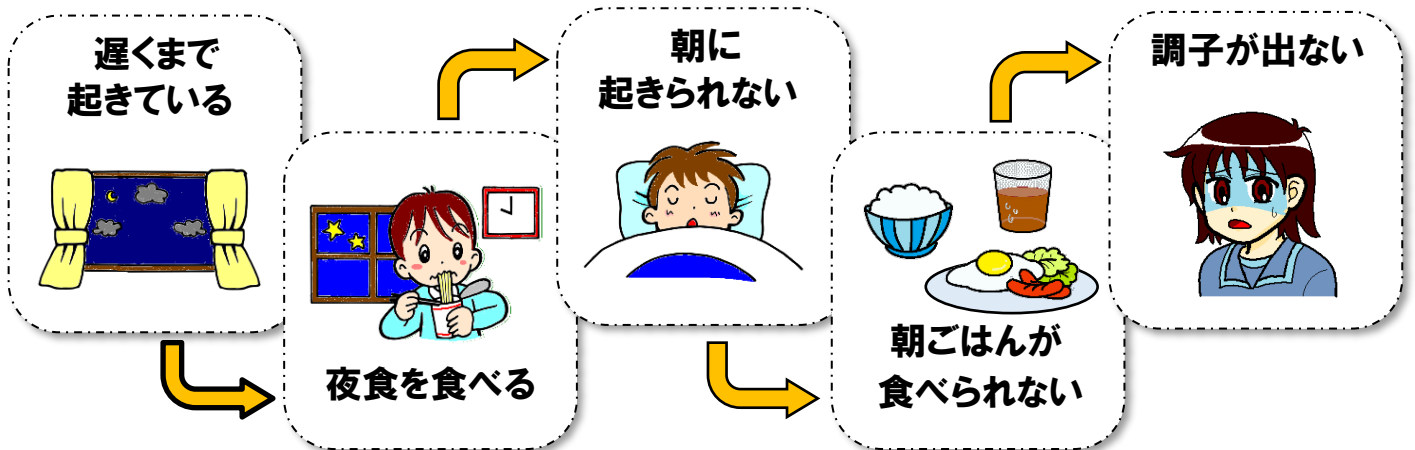
【今月の目標】

規則正しい食生活を身につけよう

令和2年9月 中学生用

夏の疲れをとろう！～生活のリズムは正しい食生活から～

夏の暑さや生活リズムのくずれから、体調がよくないという人が目立っているように感じます。2学期も元気に過ごすことができるようにしましょう！こんな人はいませんか？↓



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。元気な体の基本は3度の食事です。甘い飲み物をたくさん飲んだり、おやつを食べてごはんが食べられない・・・となると、みなさんに必要な栄養が足りなくなってまた調子が悪くなってしまいます。1日のスタートである朝食はとくに大切です。必ず食べてから登校しましょう！！

食事は主食（パンやごはん）だけでおかずを食べないと、かえって疲れやすくなる原因に。いろいろ組み合わせ合わせて食べましょう。

食物せんいで快便・快調（腸）！

よく「快食、快眠、快便」が健康のひけつといわれます。「快便」とは朝ごはんを食べた後、毎日きちんと気持ちよくうんちがでることです。そのためには、うんちのもととなる食物せんいを食べ物からしっかりとることが大切です。食物せんいはうんちをつくるだけでなく、下に示すような、体にとってとてもよいはたらきをします。

◆便秘の予防、腸を健康に保つ！



食物せんいが足りないと、うんちが出にくくなります。食物せんいはうんちの量を増やし、腸を健康な状態に保ってくれます。

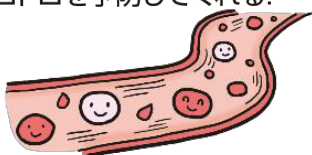
◆太りすぎや糖尿病を予防する！



食物せんいはおなかをいっぱいしてくれ、食べすぎを防ぎます。また糖の吸収も穏やかになり、糖尿病の予防にも役立ちます。

「もちやせんい」
「たけのこせんい」

◆血液ドロドロを予防してくれる！



食物せんいがコレステロールの吸収を妨げ、体の外に排出されやすくします。そのため血中のコレステロール量を下げる働きがあります。

日本の伝統「まごはやさしい」

ま	こ	は	や	さ	し	い
豆	ごま (雑穀)	わかめ (海そう)	野菜	魚	しいたけ (きのこ)	いも類

日本伝統の食べ物には食物せんいが多く含まれます。また玄米や麦ご飯にも多く含まれています。魚には食物せんいはありませんが、同じように血液ドロドロを防いでくれる体によいあぶらがたくさん含まれています。