



長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。休みの間に、早起き・早寝・朝ごはんなどの生活リズムが乱れていませんか。生活習慣をみなおして、規則正しい生活をこころがけましょう。

生活リズムを整えよう！

早起き・早寝をする



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き・早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びる



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている体内時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

規則正しく食事をとる



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的にすごす



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

体内時計

わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き、早寝、朝ごはんが大切なのです。

朝ごはんを食べよう！



朝ごはんの効果

体や脳のエネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発にする



排便を促す



朝ごはんを食べることで、エネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

大切なのは栄養バランス

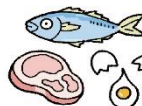


運動会の季節がやってきました。運動をしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのではないのでしょうか。

「これを食べれば強くなる」という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせ、好き嫌いをなく食べることが大切です。献立をたてる時は、主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせると栄養バランスが良くなります。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



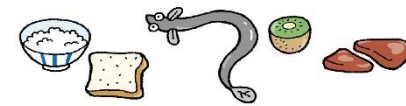
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。