



食育通信

～広げようかしまの食育～

4月号

鹿嶋市保健センター

4月から新生活をスタートする方も多いこの時期。慣れないことや初めてことも多くストレスがたまったり、体調を崩しやすくなります。

規則正しい生活習慣のひとつとして、食生活をととのえ、心とからだの健康を維持して元気に過ごしましょう！！

心とからだの健康のポイントは食事・休養・運動！！

食事のポイント

その1 1日3食たべましょう。

特に朝食が大切です。脳に栄養が不足するとイライラの原因に…
1日3食規則正しくたべましょう。



その2 栄養のバランスよくたべましょう。

栄養バランスが崩れると、疲れやすくなったり、抵抗力が低下したりと体調を崩しやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよくたべましょう。

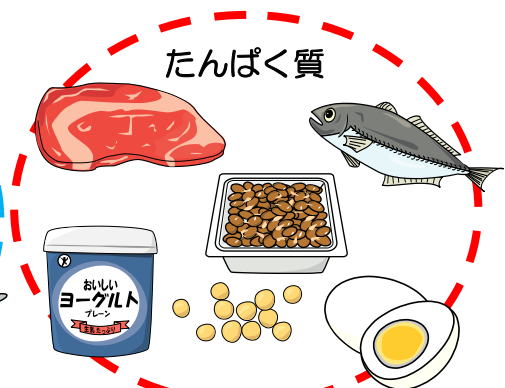
その3 ゆったり食事時間をとりましょう。

食事時間は気分転換にもなります。家族と団らんをしたり、ゆっくりよく噛んでたべることがおすすめです。

その4 暴飲暴食に注意。

ストレスがたまると甘いものやアルコールが欲しくなったりすることもある。一時的な効果でしかなく、取りすぎは肥満や生活習慣病の原因となるため注意が必要です。規則正しい生活を心がけましょう。

おすすめの栄養素



休養と運動も大切！！

十分に睡眠をとること、適度な運動もストレス解消につながります。子どももお手伝いや、遊びなどでしっかりとからだを動かすことをおすすめします。



毎月19日は食育の日です。家族そろって仲良く食卓を囲みましょう！！