



～食育通信～

～広げようかしまの食育～



鹿嶋市保健センター

いよいよ新年度がスタート！！新しい生活環境になる方も多く、身体的・精神的にストレスがたまりやすい時期です。体調を崩す前に、生活リズムをととのえて、心とからだの健康を維持しましょう。

心とからだの健康のポイントは食事・休養・運動！！

ストレスに負けない！！食事のポイント

◆1日3食たべましょう◆

特に朝食が大切です。脳の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。

◆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、神経がいらだったり、抵抗力の低下から体調を崩しやすくなります。主食・主菜・副菜をそろえ、さまざまな食品から栄養をとりましょう。

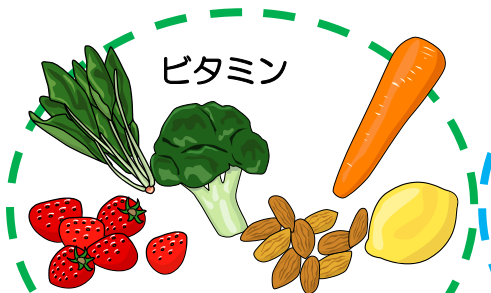
◆ゆったり食事時間をとみましょう◆

食事時間は気分転換にもなります。ゆっくりよく噛んでたべましょう。

◆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…。効果は一時的でしかなく、とりすぎは肥満や生活習慣病の原因となるため要注意です。

おすすめの栄養素



ビタミン

意識してとりたいビタミンは抗酸化ビタミンのβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなど。ビタミンCには免疫力を強化する働きもあります。



カルシウム

カルシウム不足はイライラの原因に…



たんぱく質

ストレスにさらされるとたんぱく質の分解が促進。良質のたんぱく質をとりましょう。

～ポイント～ 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。夜ふかしを避け、生活リズムをととのえることを心がけましょう。

