



食育通信

～広げようかしまの食育～

4月

鹿嶋市保健センター

いよいよ新年度がスタート！！新しい環境に入ることも多く、慣れない生活リズムで、大人も子どももストレスがたまりやすい時期です。できるだけ、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、食生活をとの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。

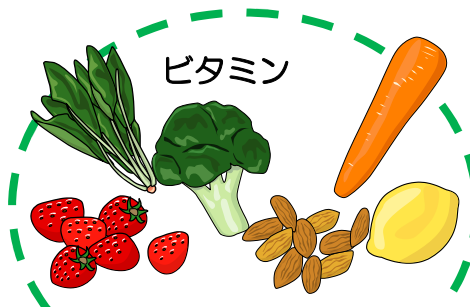
◆ゆったり食事時間をとみましょう◆

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…。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*****



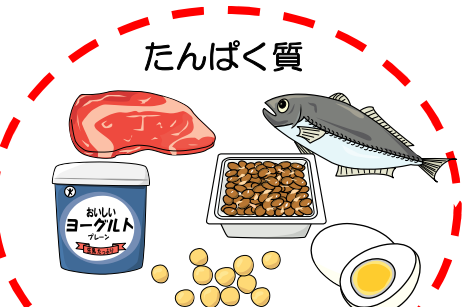
ビタミン

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…なるべく積極的にとりましょう！



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。
★肉や魚は手のひらに程度の量をとりましょう。

*****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。夜ふかしをせずに、生活リズムをととのえることを心がけましょう。

