

長い夏休みが終わり、学校生活が始まりましたが、調子が悪い、体がだるいと感じることはありませんか？それは生活リズムが乱れているからかもしれません。元気にすごすためにも「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう！

生活リズムをととのえよう！

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされるといわれています。しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びる、1日3回の食事を規則正しく、特に朝ごはんをとることが有効です。

朝ごはんをおいしく食べるには「早寝・早起き・朝ごはん」が基本になります。「朝おきるのがつらい…」という人はまず、「早寝」からチャレンジしてみましょう。受験勉強を本格的にはじめた3年生には、勉強が忙しくて早寝できない！なんて人もいるかもしれませんが、朝できる勉強はないか工夫してみるのはどうですか？早朝の勉強は、意外とはかどりますよ！



あなたの体内時計は大丈夫？

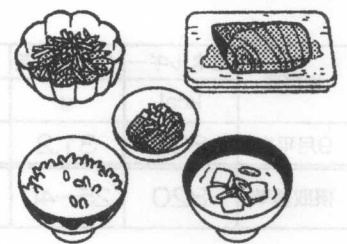
体内時計チェック

- 毎日、朝ごはんを食べる。
- 早起きをして、朝の光を浴びる。
- 1日3食を、決まった時間に食べる。
- 日中は、できるだけたくさんの光を浴びて活動する。
- 夜は、あまり明るい光を浴びないようにする。
- 寝る直前に、食べないようにする。
- 寝る前までテレビを見ていたり、パソコンや携帯電話、スマホなどを使用したりしないようにする。

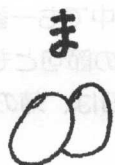
★当てはまる項目が少なかった人は、生活習慣を見直してみましょう！

世界が注目する日本型食生活

日本型食生活とは、米を主食として、魚や肉、野菜、海藻、豆類などのさまざまなおかずを組み合わせる食生活のことです。日本が長寿国である理由は、栄養バランスのよい優れた食事内容にあると国際的にも評価されています。また、日本各地で生産される農林水産物を多く取り入れ、素材を活かすことも特徴です。日本型食生活を心がけると、日本の食糧自給率の向上にもつながります。



日本型食生活に
欠かせない



ま 豆類
大豆製品



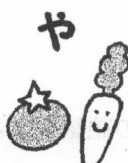
ご ごまなどの
種実類



わ わかめなど
の海藻類

これらの食材を、1日3食の食事で
バランス良くとるよう心がけましょう。
ぜひ、ご家庭でメニューを考えると
きにも参考にしてください◎

これらに
た・・・たまご
ち・・・牛乳などの乳製品
に・・・肉
を加えて、
「まごたちにわ(は)やさしい」
で覚えてみましょう！



や 野菜類



さ 魚介類



し しいたけなど
のきのこ類



い も類