

食育だより 2月号



令和7年1月31日

練馬区立豊玉第二中学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月3日には立春を迎えます。暦の上では立春から冬が終わり、春となります。しかし、暖かくなってからではなく、今から色々なことにも挑戦してほしいと思います。

3年生は受験本番です。悔いの残らないように駆け抜けてほしいと思います。2年生はあと10日くらいでスキー教室です。怪我や体調を崩さないように元気に過ごしましょう。1年生は今年度最後のテストに向けて、準備を進めていきましょう。

○食習慣を見直して、健康で元気に過ごそう○

日本は長寿の国として有名で、世界で1番平均寿命の長い国です。しかし、近年は平均寿命ではなく、健康寿命を延ばすことが重要といわれています。

皆さんは健康寿命という言葉を知っていますか？健康寿命というのは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。つまり、けがや病気などせずに健康で元気に日常生活を送っている期間ということです。

では、けがや病気などせずに健康で元気に過ごすためにはどのようなことに気をつければいいでしょうか？健康の基本は規則正しい生活習慣です。早寝早起きや規則正しい食習慣、適度な運動などが重要です。食育ということで規則正しい食習慣について注目していきたいと思います。

今回は規則正しい食習慣を身に付けるための3つの方法を紹介します。明日から…といわず、今日から実践してほしいと思います。規則正しい食習慣を継続していくことで、病気になるリスクを下げたり、長生きにつながったりします。



1日3食食べる

毎日、朝・昼・夕の3食を欠かさず、規則正しく食べましょう。休みの日の朝昼兼用といったまとめ食いには注意しましょう。

毎食バランスの良い食事を心がける

主食・主菜・副菜をそろえた食事を意識しましょう。テイクアウトや外食だと野菜不足になりやすいので気をつけましょう。

決まった時間に食べる

平日も休日も朝・昼・夕決まった時間に食べましょう。間食の食べすぎやだらだら食べているとおなかが減らず、食事の時間が乱れてしまうことがあります。

