

食育だより 6月

2024/6/3

板倉中学校

大気が不安定な日が多くなり、梅雨の季節がやってきます。雨が降り、湿度が高くなったり、太陽の光を浴びる量が少なくなったりすると、体の免疫力や回復力が低下してしまいます。

今月は、メディアコントロールウィークもあります。生活習慣を整えて、いつも以上に「何を食べるのか」「どのくらいの量をたべるのか」を意識して、自分の健康を自分の食事でコントロールしていきましょう。

食事で体の回復力をアップさせよう！

回復力アップのキーワード

『睡眠』

十分な睡眠は、健康にプラスの効果ばかりです！

心身の疲労やストレスの解消法には、睡眠がとても効果的です
より良い睡眠には、どのような食事が望ましいでしょう？

★睡眠の質を高める食べ物



●肉や魚などの動物性たんぱく質

・睡眠に必要なホルモンを作る「必須アミノ酸」が含まれます



●ひじき、わかめ、昆布などの海藻類

・神経に働きかけ、気持ちを落ち着かせる働きがあります
・海藻に含まれるミネラルは、寝つきを良くする働きがあります



●野菜や果物などのカリウム

・体の中心温度を下げ、寝つきをよくする働きがあります

★よく眠るための食べ方のコツ

睡眠に良い食べ物の栄養素を
効率的に体に取り込むには...?

●よくかむ

・食べ物が細くなると消化がよくなり、胃腸での栄養の吸収が高まります
・だ液は、でんぷんを分解してエネルギーの吸収を高めます

●ゆっくり食べて味わう

・早食は血糖値が急上昇して脳への血液が不足します
・脳への血液が不足すると、食後に眠くなり睡眠リズムが崩れます

●三度の食事(朝食・昼食・夕食)は時間を決めよう

・食べ物の消化と吸収で体内時計が整います
・特に朝食は生活リズムをリセットする働きがあるため、起床後 1 時間以内に食べましょう