

健康宝箱



『いの町健康増進計画』のキャッチフレーズを保健師・管理栄養士からの健康ひとくちメモを添えて、シリーズでご紹介していくコーナー健康宝箱。第3回目は「み」「ず」「と」の三文字について管理栄養士が掲載します。

健康増進計画

キャッチフレーズ

きれいな みずとくうき こころゆたか
けんこう はぐくもう いののまち

みんなで 早起き 早寝 朝ごはん

生活リズムは大切です

大人も子どもも夜更かしをする人が多く見られます。睡眠時間が不足すると、体にいろいろな影響が出てきます。

- ・ 集中力の低下
- ・ 学習能力の低下
- ・ 運動能力の低下
- ・ 意欲の低下
- ・ イライラしやすい

・ 精神的ストレスの蓄積

・ 肥満

・ 病気になるやすい

・ 高血圧や虚血性心疾患など

どうして早起き・早寝が
良いのか？

睡眠を十分に取ることで、体を強くしてくれる「成長ホルモン」が十分に出来ます。

成長ホルモンは深い睡眠時、特に、夜10時～12時が一番多く出ます。成長ホルモンは「骨を伸ばす」「筋肉を強くする」「疲れを取る」などの働きがあります。

これは、子どものころだけでなく大人になっても出ています。体の疲れを取るためにも早く寝る習慣を身につけましょう。

しっかり寝て、

しっかり食べよう!!朝ごはん!

寝ている間もエネルギーを使っています。午前中に元気に活動するためには、朝ごはんをしっかり食べましょう。



◇子どものころから、朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。もちろん、大人もしっかり朝ごはんを食べるようにしましょう!!

ずっと健康 夕食 軽め

夜遅い食事は体に脂肪がつきやすく、肥満につながります。食べ過ぎや偏った食事も肥満を起こし、

生活習慣病の原因となります。

・ 夜食や間食は取り過ぎないようにしましょう。

・ たつぷりの野菜で、ビタミン、ミネラル、食物繊維を取りましょう。

・ 牛乳や乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などでカルシウムを十分に取りましょう。

・ 塩分の取り過ぎに注意しましょう。太ってきたかなと感じたら、体重を量りましょう。

とりくもう 食事のバランス 主食・主菜・副菜 をそろえよう

主食…エネルギーが高く、体温保持や活動の源となる
主菜…たんぱく質が豊富で筋肉や血液を作る
副菜…ビタミンやミネラルが豊富で体の調子を良くする

食品に含まれる栄養素には、1つの栄養素で体に良い働きをするものもありますが、2つの栄養素がくっつくことでより体に吸収されやすくなったり、より体に良い働きを及ぼすものがあります。1つの食品より、いろいろな食品を組み合わせて食べることで、体が丈夫になります。

今回は「く」「う」「ぎ」の三文字を使って「水分・排泄」について掲載します。

問い合わせ

ほけん福祉課

(すこやかセンター伊野内)

☎8933-3881

幼稚園と保育園の全園の年長児を対象に食育教室を開催しています。この教室の大きな目的は「子どもが卒園までに基本的な生活習慣と感性を身につけること」です。子どものころから自分の健康に関心を持ち、また、食事や食品に興味を持って、おいしく楽しくバランス良く食べることで家庭での健康づくりを実践していくことが大切です。この事業は、いの町食生活改善推進員(ヘルスメイト)と協働で開催しています。