

なすから食育だより



～第1号～



H25年度3月
那須烏山市食育プロジェクト委員会発行

早起き

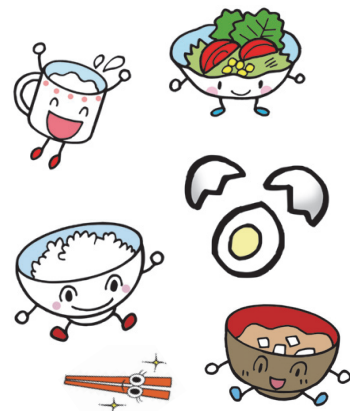
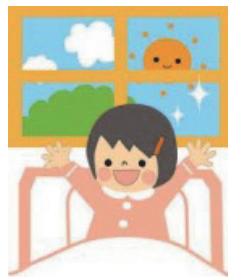
早寝

朝ごはん

まずは早起き！そして朝ごはん！

を、こころがけましょう。

朝ごはんをきちんと食べるためには、まずは朝早く起きることが大切。早起きして、しっかり朝ごはん。夜もできるだけ早く寝る習慣をつけ、生活リズムをととのえましょう。



Q. 朝ごはんはなぜ大切？

- ・寝ている間に低下した体温を上昇させ、1日の活動の準備を整えます！
- ・脳のエネルギー源！食べないとイライラしたり、集中力がなくなったりします！

1日のパワーの源

特に成長期のお子さんは、1日3回の食事をしっかり食べないと必要な栄養がとれません！
朝ごはんぬきは、1回の食事量が増えて食べ過ぎてしまい、肥満や生活習慣病の発症につながることがあります！



勉強も仕事も効率アップ

朝ごはん欠食は肥満のもと！



朝ごはんをおいしく♪ 生活習慣見直しポイント



① 朝起きる時間

- ⇒ 朝、食欲はありますか？
疲れがとれ、すっきり感はありますか？
朝は出かける時間を考え、余裕をもって起きるようにしましょう。

② 睡眠時間

- ⇒ 寝る時間が遅くなっていませんか？
必要な睡眠時間は人それぞれ。
勉強や趣味の時間も大切ですが、疲れがとれるようしっかり睡眠時間を確保しましょう。テレビやゲーム、スマートフォンなどのやりすぎは、良い睡眠をさまたげます。

③ 夕食後の間食

- ⇒ 夕食後に、食べたり飲んだりする習慣はありませんか？
夜8時以降（遅くても9時）の飲食は、翌朝の食欲に影響します。
夕食後は、甘くない飲み物程度にしましょう。

④ 夕食の時間・内容

- ⇒ 夕食の時間は遅くないですか？
家族が仕事などで遅い場合でも、お子さんの夕食はできるだけ早めにしましょう。
できれば夜8時前までに食べるのが望ましいです。
食べすぎも注意！野菜もしっかり食べて、腹8分目を心がけましょう！