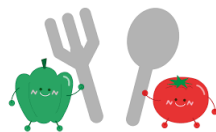




食育だより

令和4年9月1日(木)
八丈町立富士中学校
No.5 食育リーダー

毎月 **19** 日は、食育の日



9月の食育目標

生活リズムを整えて、健康的な生活を送ろう



楽しい夏休みも終わり、2学期がスタートしました。皆さんは夏休みの食生活を振り返り、規則正しい生活を送ることは出来ましたか。夜更かしをして朝寝坊し、朝食を抜いたり、食事をする時間が不規則だったり、こんな生活を送っていた人はいませんか。生活リズムが乱れてしまうと私たちの体内リズムまで乱れ、心身の健康にさまざまな影響を及ぼします。例えば、次のような症状が見られます。

症状	具体的な症状・原因など
睡眠障害 (不眠症・過眠症)	健康維持に必要な睡眠時間がとれない、睡眠の質が低下するなどの症状。生活の夜型化や休前日の夜ふかしが原因となる。
内臓脂肪型肥満	腹腔内臓器の周りに過剰な脂肪が蓄積している状態のこと。欠食や食事時間の乱れなどによる食生活のリズムの崩れが肥満につながる。また、高血糖や脂質異常症、高血圧などを招く原因にもなる。
過敏性腸症候群	胃腸には異常が見られないのに便秘や下痢、不快感などの症状がくり返し起こるもの。不規則な食生活や睡眠不足、ストレスなどが原因で起こる。

正しい生活リズムを整えていくためには、
これからどんなことに気を付ければいいのか？
ポイントは、4つあるよ。みんなで考えてみよう！



ちょっと一息。

食育クイズ

9月9日は重陽の節句といって五節句のひとつで、※の節句ともいいます。

※に入る花は下の①～③の何でしょう。

①菊



②桜



③椿



生活リズムを整えるための方法

1) 朝日を浴びる

人間の体内時計の周期は **25 時間**。一日 24 時間で生活していると、どうしても睡眠や覚醒リズムがずれてしまいます。目から入ってくる朝の光が睡眠の「体内時計」をリセットし、このずれを解消することができます。

2) 朝食をしっかり食べる

朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。脳のエネルギー源（ブドウ糖）となる **炭水化物** を摂ることで、脳が活発化して **集中力** や **記憶力を高めてくれます**。ご飯やパンなどの主食をはじめ、主菜、副菜を組み合わせると **バランスのとれた朝食** をしっかり食べるようにしましょう。



2：朝食を食べて生活リズムを整え、健康的な生活習慣につなげましょう。

3：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。

3) 睡眠を妨げないようにする

睡眠不足によって **生活習慣病** を招いたり、**集中力が低下** したりする原因になるため、質の良い睡眠をとるように心がけましょう。スマートフォンやゲーム機などのデジタル機器の液晶画面が放つ **ブルーライト** などの強い光を夜に浴びると、睡眠を促す **メラトニン** というホルモンが出にくくなり、体内時計のリズムが後ろにずれてなかなか眠れなくなります。寝る前はスマホやゲームを控えましょう。

4) 昼間は活動しよう

筋トレを行い筋肉量が増えると、基礎代謝量が上がります。これによって消費するエネルギー量が増え、太りにくい身体をつくることができます。また、運動を継続的に行うと代謝が活発になることで全身の血流がよくなります。そうすると、脂肪細胞から分泌される物質が正常化し、体重の減少につながり、高血圧も改善されます。 1日30分以上・週に3日以上の運動を心掛けましょう。

食育ピクトグラム



最近ではSDGsで定められた、2030年までに達成すべき17のゴールが、それぞれピクトグラムで表されています。食育でも、食育の取組を子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために令和3年2月農林水産省が「食育ピクトグラム」を作成し、公表しました。食育における代表的な12の取組について、分かりやすく単純化して表現したものです。

食育クイズの答え

答え：①菊 解説：重陽の節句は菊の節句ともいい、邪気をはらうために菊の花を浮かべた酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりしました。食用の菊を使ったおひたしや和え物など、いろいろな菊料理が各地で食べられています。