

9月 食育だより

平成30年9月3日
世田谷区立砧中学校
校長 建部 豊
栄養士 井上 麻伊

2学期が始まりました。長い夏休み期間中、自分で体調を管理することができたでしょうか。何となく体がだるい、食欲がわかないと感じている人は、生活の乱れや夏の疲れが主な原因です。反対に普段通りの体調で、元気のある人はしっかりと体調管理ができた証拠です。まだまだ暑い日が続いていますので、生活リズムをととのえて、過ごしていきましょう。

夏の疲れが出ていませんか？

2学期が始まりましたが、まだまだ蒸し暑い日が続きそうですね。休み明けは、頭痛や腹痛、だるい、イライラする、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられ、改善するには食事と睡眠がカギとなります。



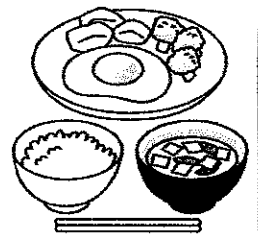
早寝・早起きをする

朝は余裕をもって起きましょう。朝の光を浴びることで、セロトニンという脳内物質が分泌され、脳と体を目覚めさせ、心のバランスを整えます。



決まった時間に食事をとる

特に1日の始まりの食事である朝ごはんが重要です。主食・主菜・副菜がそろった朝ごはんを毎日食べることで、勉強や運動への集中力が高まり、しっかり力を発揮することができますよ。



ビタミンB1やクエン酸で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏場に不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう。また、柑橘類や梅干しの酸味成分である「クエン酸」にも疲労回復効果があります。

ビタミンB1を多く含む食品



豚肉



豆類



種実類



玄米など
未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎに含まれる「アリシン」と一緒にとると効果がアップ！



9/1 防災の日

備蓄食の見直しを！

大規模災害や感染症発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がないか、一年に一度は確認し、交換・補充しましょう。

最低限、備えておきたい物

