

パクパク通信



平成28年4月28日
(食育だより) No.12

川崎市立東橋中学校
栄養教諭 富田登子

新緑がまぶしいさわやかな季節になりました。新しい環境にも、慣れましたか？
疲れがたまり、体調をくずしやすい季節です。規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう。

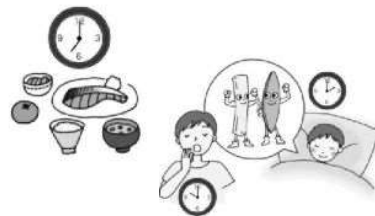
●体内時計って知ってる？

人間の体は1日の中であるリズムに従って活動し、それをコントロールする「体内時計」とよばれるしくみがあります。



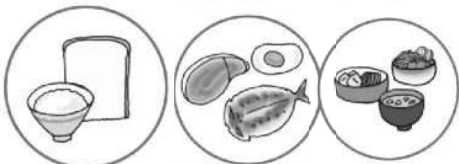
●時間によって体内の活動が変わる！

1日の中で体温に変化が起こるのは、この体内時計によるものです。また栄養素が体によく吸収されやすい時間や、骨や筋肉がつけられる時間があることもわかってきました。



●朝ごはんの栄養バランスも大切！

朝ごはんは、栄養バランスのとれたものにする 것도大切です。家庭科で学習したことを生活に生かしましょう。



●朝ごはんと学力

朝ごはんをしっかり食べる生徒は、午前中から頭がしっかりはたります。食べていない生徒と比べ、教科の別なく学力テストの得点が高い傾向もありました。



●寝る直前には 食べるのを控えよう！

体内に脂肪をためるはたらきは深夜に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんが食べられなくなってしまい、健康的な生活リズムを崩す原因にもなります。



心と体の健康と食事は、密接な関係があります。食べる時間や量なども気をつけましょう。

※参考資料 健学社「食育ニュース」