

食育通信



令和7年9月号
喜界町防災食育センター

夏休み^{なつやす}に生活習慣^{せいかつしゅうかん}がくずれ、調子^{ちょうし}が悪^{わる}くなっていますか。勉強^{べんきょう}やスポーツで十分な力^{ちから}を発揮^{はつき}するためには、規則正しい生活習慣^{せいかつしゅうかん}が大切です。生活習慣^{せいかつしゅうかん}が乱れると、学習意欲^{がくしゅういよく}や体力^{たいりよく}、気力の低下^{きりよく}につながります。早ね^{はや}、早起き^{はやお}、朝ごはん^{あさ}の習慣^{しゅうかん}をしっかりと身につけましょう。

早ね



睡眠^{すいみん}は、疲れ^{つか}をとったり、体^{からだ}を成長^{せいちょう}させたりします。夜^{よる}は早く寝^ねて十分な睡眠^{じゅうぶん すいみん}をとしましょう。

早起き



朝^{あさ}の光^{ひかり}を浴びると、目^めが覚めるのを促^{うなが}す脳内物質^{のうないぶつしつ}のセロトニンが分泌^{ぶんぴつ}され、日中^{にちちゅう}に活動^{かつどう}しやすくなります。

朝ごはん

夕食^{ゆうしょく}でとったエネルギーは、朝^{あさ}には残^{のこ}っていません。朝ごはん^{あさごはん}は、眠^{ねむ}っていた体^{からだ}を目覚め^{めざめ}させ、エネルギーを補^{おぎな}う大切な食事^{たいせつなしょくじ}です。時間^{じかん}がなくて朝ごはん^{あさごはん}を食べられない人^{ひと}は、いつもより30分早く起き^{おき}るように心がけ^{こころが}ましょう。
◎朝ごはん^{あさごはん}に食^たべるとよいもの

バランスよく食^たべることが大切です。特に、脳^{のう}や体^{からだ}のエネルギー源^{げん}になる炭水化物^{たんすいかぶつ}を多く含む食料^{いしき}を意識^{いしき}して食^たべましょう。



しっかり寝ると頭が良くなる？!

睡眠^{すいみん}には体^{からだ}や脳^{のう}の疲れ^{つか}をとる、成長^{せいちょう}させる以外^{いがい}に、知識^{ちしき}が整理^{せいり}され、記憶^{きおく}させる働き^{はたら}があります。夜^{よる}はテレビやゲームで夜更^{よふ}かしせず、早く寝^ねましょう。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

四方^{しほう}を海^{うみ}に囲^{かこ}まれた日本^{にほん}で、春夏秋冬^{はるなつあきふゆ}の季節^{きせつ}ごとにとれる自然^{しぜん}の産物^{さんぶつ}をじょうずに利用^{りよう}して、わたしたちの祖先^{そせん}は、この国^{くに}の風土^{ふうど}に適^{てき}した料理^{りょうり}を作りあげ、受け継^ついできました。米^{こめ}を中心に、おかずと汁物^{じゅうもの}を組み合わせた献立^{けんたて}が特徴^{とくちょう}で、とくに「まごわ(は)やさしい」の頭文字^{かしらもじ}で表^{あらわ}される食べ物^{たべもの}がよく使^{つか}われる日本^{にほん}の食卓^{しょくたく}は、日本人^{にほんじん}の長寿^{ちようじゆ}を支^{ささ}えるものとして、その価値^{かち}があらためて見直^{みなお}されてきています。

ま	ご	わ(は)	や	さ	し	い
豆類や大豆製品	ごまなどの種実類	わかめなどの海藻類	野菜類	魚など魚介類・小魚類	しいたけなどのきのこ類	いも類
大豆、おから、小豆、なっとう、とうふ、凍り豆腐	黒ごま、白ごま、くるみ、ごま、ぜんなん	わかめ、ひじき、こんぶ、のり、かんてん、もずく	かぼちゃ、ごぼう、れんこん、小松菜、大根、かぶ	さんま、さけ、いわし、あさり、しじみ、しらす干し(いわしの稚魚など)	しいたけ、まいたけ、なめこ、えのきたけ、しめじ(ぶなしめじ)	さといも、じゃがいも、やまいも、こんにゃく、さつまいも、(こんにゃくいも)