

# 食育 メール

三 条 市

# 夏の疲れを癒し 生活リズムを整えよう

お盆も終わり、暑さが厳しい日々が続いています。食欲がない、なんだかだるいなど、体調を崩してはいませんか？夏の疲れを残したまま秋を迎えると、秋にも体調を崩しやすくなります。この時期から、食事、運動、睡眠をはじめとする生活リズムを整え、残りの夏を乗り切りましょう。

## 基本は3食しっかり食べること

夏場は食欲が無くなり、欠食してしまうことはありませんか？3食しっかりバランス良く食べることが生活リズムを整える第一歩になります。特に朝食は1日のスタートのスイッチになります。しっかり食べましょう。

### 「お膳のかたち」で しっかり食べよう

主食・主菜・副菜が揃った食事は自然と栄養バランスが整います。



こんな食事に  
なっていませんか？



菓子パンと牛乳



そうめんだけ

食欲が無い人におすすめ  
ワンプレートご飯

一皿にまとまっ  
ていると食べや  
すいですよ。



夏に積極的に  
食べたい食材

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品



豚肉 大豆

ビタミン B<sub>1</sub>はご飯や麺類など糖質の代謝を助ける働きがあり、主食だけの食事が続くと不足しやすい栄養素です。不足すると、疲労感や食欲不振を加速させます。

ビタミンEを多く含む食品



かぼちゃ アボカド たまご

末梢血管を広げ、血行をよくし、体を温める働きがあります。体を冷やす食べ物や飲み物をとることが多い夏場は意識してとりましょう。

### コラム①

### オリンピック ブラジルの食事



夏季オリンピックの開催国「ブラジル」の食事をのぞいてみましょう。



インディカ米  
&  
フェイジョアーダ

ブラジルの食事は、油で炒めてから炊いた「インディカ米」と、黒豆を煮込んだ「フェイジョアーダ」の組合せが一般的。そこに肉のソテーにサラダという、日本と同じ定食スタイルです。特にフェイジョアーダはブラジルの国民食で、水曜日や土曜日がフェイジョアーダの日とされ、その曜日はレストランのランチメニューのメイン料理となるそうです。面白い食文化ですね。そして、なんと学校給食では毎日食べられているそうです。日本の味噌汁みたいな存在ですね。

# ちょっとした意識で生活リズムを整えよう

## 運動

体を動かすと、交感神経が刺激され脳に「目覚め」の信号が送られます。そして運動後に休息することで、副交感神経から興奮を抑える信号が出ます。適度な運動は脳にメリハリを与え、生活リズムを整いやすくしてくれます。

### 【ウォーキング】



朝や夕方の涼しい時間に友人や家族と一緒にいかが？

### 【ちょこっと筋トレ】



日常に運動を取り入れたい方、忙しい方におすすめ！

ちょこっと筋トレ動画 (YouTube)

★基礎編1 ★基礎編2

## 睡眠

睡眠習慣の乱れは、疲れが取れないだけでなく、イライラしやすくなるなど、心身の健康にも影響を与えます。日中眠気で困らない程度の自然な睡眠をとりましょう。大人で6～8時間が目安です。

(厚生労働省 健康づくりのための睡眠指針 2014 より)

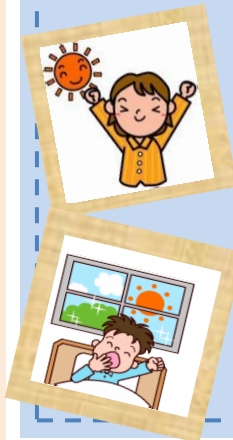
まずは 早起きから

遅寝・遅起きのリズムがついている人は、早起きから始めてみましょう。自然と寝る時間も早くなります。急に時間を変えるのは難しいので徐々に 10 分早め、改善していきましょう。

ポイント 朝の光を浴びよう



太陽の光を浴びることで、体は1日の始まりを意識し、体内時計を整えてくれます。ベットの位置を光の入りやすい位置に変えたり、起きたらカーテンを開けると良いです。



## コラム② 睡眠とスポーツの世界



オリンピックに出場するようなアスリート選手の平均睡眠時間を知っていますか？

ある調査によると平均で8時間以上寝ているそうです。オリンピック陸上100m走で3連覇を果たしたジャマイカ代表のウサイン・ボルト選手にいたってはなんと12時間！スポーツ選手にとって、睡眠をしっかり取ることは最大限の力を発揮するために欠かせない要素です。

また、アスリートの約70%が昼寝を練習に取り入れており、睡眠が集中力ややる気などに関与していることがスポーツの世界からも分かります。

## 旬の食材紹介

## 8月は“もも”

大島地区を中心に、30haの面積で栽培されています。

桃は食物繊維が豊富で、老廃物を排出し病気を防いでくれる「仙人のくだもの」と呼ばれています。

また、ナイアシンという水溶性ビタミンの一種も比較的多く含まれ、皮膚や粘膜の健康を維持したり、冷え性を改善したりしてくれる効果があります。



## 一編集後記 一編集者のせきから食生活日記

おすすめの食材や食べ方、食にまつわる楽しいエピソードをご紹介します。

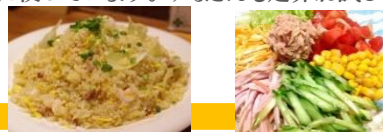
みなさん「酢しょうが」を知っていますか？分かりやすく言うとお寿司屋さんのガリのようなものです。この時期気になる夏冷えを改善してくれるとして、よく作って食べています。酢としょうがのダブルの効果で血行を良くし、体の中から温める効果があります。保存容器に入れ常備しておき、そうめんや冷奴、冷やし中華、肉料理やチャーハンなど様々な料理に使っています。みなさんも是非お試しください。



====作り方====  
みじん切りしたしょうがとお好みの酢を混ぜるだけ。



★はちみつを少しいれると酸味がマイルドになります  
★冷蔵で1週間保存可能



## 食育の視点の主要施策 (食育の推進と農業の振興に関する計画)

- 1 米飯食の推進 (ごはんを主食にお膳のかたちでしっかり食べよう)
- 2 共食の推進 (一緒に食べておいしさを共有しよう)
- 3 食文化の伝承 (食文化について理解を深め子どもたちに伝えよう)

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話 0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp