



令和4年

6月

No.29



新しい学年や環境の中、勉強やクラブ活動、委員会など忙しい毎日に、ストレスがたまっていませんか。

中学生を対象に行った「健康に関するアンケート（令和元年実施）」では、ストレスが解消できていないと答えた人が31.8%にもものぼっています。

食生活の改善で ストレスに強くなる！

ストレスには、人間関係や環境などさまざまな要因が絡んでいますが、食生活の乱れも無関係ではありません。なぜなら、ストレスは脳で感じるもので、その脳を働かせているのは、食べ物だからです。

こんな食習慣ありませんか？

- おにぎりやパンだけの食事が多い
- 朝食はほとんど食べない
- 1日に赤・黄・緑の3色の栄養素がとれていない



一つでもチェックがついた人は、食事バランスが崩れ、栄養が不足している可能性大です！



▽朝食を食べよう！

朝食は脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源。また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つ。食事のリズムが整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。

▽炭水化物だけの食事には、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをプラス！

必要な栄養素が不足すると、脳の働きが不安定になるほか、精神を安定させる働きのある物質（セロトニンなど）が不足します。

夏場でも 食事一品、温かいものを！

冷たい飲み物や生野菜ばかりとっていませんか。

冷房の効いた部屋に長時間いるなど、現代人は体を冷やしがち。加えて、湯船につからずシャワーのみで済ませたり、運動不足が続いたりすると、血行は悪くなる一方です。

血行が悪くなると新陳代謝やセロトニンなどが産生されにくくなり、朝起きてもスムーズに体温が上がらず、元気が出ません。食事にスープなどの温かいものを取り入れましょう。



* 次の「食育ひろば」は、9月です。お楽しみに。 発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいたいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。 問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181