

食育だより 8月

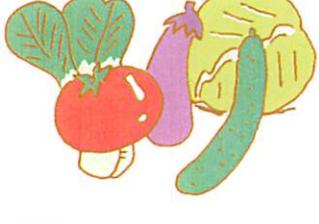
平成30年8月29日
浪江中学校 No.5

2学期が始まりました。今年はとても暑い夏休みでしたが、生徒達は元気に学校に登校しているようでした。夏休み明けは、生活リズムが変わり体調を崩しやすい時期でもあります。この機会に1日の生活リズムを見直してみましょう。



《生活リズムチェック》

今の生活の中でできていることにチェックを入れてみましょう。おうちの方も一緒にどうぞ！

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる 	<input type="checkbox"/> AM6:30までに起きる 	<input type="checkbox"/> PM11:00までに寝る 
<input type="checkbox"/> 寝る直前にメディアを利用していない 	<input type="checkbox"/> 食事で必ず野菜を食べる 	<input type="checkbox"/> 1日60分以上運動をしている 

上記のチェック項目は、生活リズムを整えるためのポイントとなる項目です。

生活リズムチェック結果

チェックした数を確認しましょう。

5～6個……今の生活を継続しましょう。部活も勉強もはかどるはずですよ。

3～4個……まずは1つチェックできる項目を増やしましょう。
チェックを増やせば他のチェックも増えるかもしれません。

1～2個……体に異変（便秘・だるさ）はありませんか？「これなら今すぐ改善できる」という項目から改善していきましょう。1週間程度継続することで効果が現れるはずですよ。

8月は… 朝ごはんと便秘の関係 について

排便をすることは、体のお掃除をすることと同じです。便が腸にたまったままだと、腸内で悪玉菌が増えて体のあちこちに不調のサインを出します。そんな便秘を解消するために、朝ごはんをしっかり食べましょう。

便秘が引き起こす症状



肌あれ



ストレス



ひろろ かな
疲労(肩こりなど)



しょくよくぶしん
食欲不振

朝は排便の大チャンス

朝起きた時、胃の中は空っぽの状態です。そこに食べ物が入ると、胃腸が刺激されます。すると腸は、便を外へ出そうと活発に動き出します。

また、多くの人は家が一番リラックスして排便できる場所なので、朝のうちに排便を済ませておくと1日スッキリした気分で過ごすことができます。



かたい便も便秘の一種

コロコロしたかたい便が出るのも便秘の1つです。野菜不足や運動不足、ストレスが原因で起こります。

♪便秘解消おすすめレシピ♪

《りんごヨーグルト》

材料 1食分

りんご 1/8個

ヨーグルト 80g

(ジャム) 小さじ1



りんごはもちろん、ジャムにも果物由来の食物繊維が豊富です。ジャムは糖分もたくさん含むので、食べ過ぎには注意しましょう。

◇作り方◇

① りんごをいちょう切りのように切る。

② ①とヨーグルトを混ぜ合わせる。

☆無糖ヨーグルトの場合は好みにジャムを加えてもよいです。

《オクラとめかぶのぶっかけそうめん》

材料 1食分

そうめん(乾) 90g

オクラ 20g(1本)

めかぶ 40g

ねぎ 10g

めんつゆ 20g

水 適宜

かつお節 適宜

しょうが 少々

好きな薬味を入れて、食欲アップ!



◇作り方◇

① オクラは茹でて小口切りにする。ねぎも小口切りにする。しょうがはおろしておく。

② そうめんを茹でて冷却する。

③ そうめんにおクラ、めかぶ、ねぎ、かつお節、しょうがを盛り付け、めんつゆをかける。

今回は「水溶性食物繊維」を含む食品を使用したレシピの紹介です。水溶性食物繊維は腸内の不要物をかためとめます。もうひとつの食物繊維である「不溶性食物繊維」はごぼうなどの野菜に多く含まれています。