

カラダはもっと
変えられる！



生活リズムを味方につける！

栄養バランスのよい朝食が、 脳の機能を高める



食事の内容と暗算作業量をみた調査結果では、「A:朝食抜き」と、「B:朝食はおにぎりだけ」の場合は大きな差はないが、「C:栄養バランスの良い朝食」は3倍ほど成績が良かった。



**主食のみではなく、主菜・副菜も
そろえたバランスよい朝食をとる！**

睡眠不足が寿命に影響

睡眠時間や生体リズムの変調は、体内時計に記憶されて、健康寿命に影響する。「睡眠時間7時間」とる人が最も死亡率が低いという調査結果がある。



**睡眠時間を確保する・
質の良い睡眠をとる！**



同じエネルギーの食事でも、 朝と夜では消費量が違う

朝・昼・夕に分けて3食とる人(朝型)と、昼・夕・深夜に3食とる人(夜型)では、食事エネルギー熱産生は4倍も違う！



**夜食は避ける・
または
早めに分食する！**



一人暮らしや高齢者の方は 生活リズムが乱れやすい



食事の時間が不規則だったり、食事の内容が簡素化しやすい人は、生活のリズムが崩れやすい。昼夜の活動差が無いなど、生活リズムの乱れにより、肥満や認知症を招きやすい。



**食事の時間は決める・
適度に役割や、日中外出
する機会などを作る！**



早食いは、ダイエットの敵！

早食いすると急に血糖値が上がり、インスリンというホルモンがたくさん出る。活動で消費しきれない血糖は脂肪に一旦変えられ、蓄えられるので、太りやすい。生涯で限られたインスリン量の無駄遣いにもなり、糖尿病になるリスクも高まる。



**ゆっくりよくかんで食べる。
一食に20分以上、一口30回
かむことが理想**

詳しくは、
4月15日
号の広報を
ごらん下さ
い。
登録受付
は4月20
日から♡



おすすめ掲示板

「つばめ元気かがやきポイント事業」に参加して、健康とお得をゲットしよう！

野菜を毎食食べる。米飯を2食以上食べる。1食は1口30回以上よくかんで食べる、運動する、1日1回笑う。など、毎日手帳の出来た項目に○をつけるだけ。○ひとつで1ポイント。貯まったポイントを報告すると、抽選で景品が当たるチャンスも！

つばめ食育だよりのお問い合わせ先：
吉田保健センター ☎0256-93-5461

燕市 健康づくり課
食育庁内プロジェクト