

毎月19日は「食育の日」

食育だより

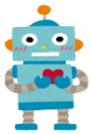
発行元：健康づくり推進課
発行日：2024年5月19日



こころとからだを元気にする食事

日常生活でさまざまなストレスがありますが、特に5月は気候の変化も起こり、人事異動などの環境変化により、「五月病」などといわれる心身の不調が起こることがあります。心の健康と体の健康はつながっています。今回は心の健康を保つために「食」の面からアプローチします。

まず



「必ず〇〇しなければならない」と思いすぎず、「良いこと」「うまくいっていること」「実際にできていること」に目を向けながら取り組んでください



朝ごはんを食べよう



朝ごはんを毎日食べる習慣は、心の健康と関係しています。

朝ごはんを毎日食べる人は、そうでない人と比較して、中学生、成人を対象とした研究では「ストレスを感じていない人が多い」、小学生～大学生を対象とした研究では、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができていたことが報告されています。



朝ごはんは、どうして大切??

ストレスと上手につきあうには、まず**毎日の生活習慣を整える**ことが大切です。

私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で体のリズムを刻んでいます。一日は24時間なので、このズレを調整する必要がありますが、朝日を浴び、朝食をとると、この体内時計がリセットされ、一日の生活リズムが整います。

まずは、簡単な食事から

STEP 1

食べる習慣がない場合は、水、牛乳、野菜ジュースなど



STEP 2

おにぎり、果物など食べやすいものを



STEP 3

主食、主菜、副菜を意識しよう
(くわしくは裏面へ)

やってみよう!





バランスよく食べよう



栄養バランスの良い食事を規則正しくとることで心や体を元気に保つことにつながります。栄養バランスの良い食事は主食+主菜+副菜を意識します。

野菜たっぷりのおかず

ごはん・パン・めん類

魚・肉・卵・大豆製品などたんぱく質の多い食品を中心にしたおかず

少しずつステップアップしよう

今の食事をいきなりガラッと食生活を変えるのは難しいものです。少しずつ変化していけるよう、ゆっくりステップアップしてみましょ。

<p>STEP 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・外食やコンビニで1品料理(丼もの、めん類)を選ぶなら、野菜・海藻の副菜をつける ・調理済み食品にカット野菜、冷凍野菜を足す ・1品作ったら、他は市販食品を使用する 	
<p>STEP 2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・短時間ででき、作りやすい炒めものにする。 ・1品でいろいろな栄養素がとれるように具たくさんにする 	
<p>STEP 3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・主食+主菜+副菜の組み合わせや栄養素を考えて食べる ・時間があるときに作り置きをつくる 	



その日の気持ちや料理レベルによってさまざまなステップを試してください



市販食品を使った”適塩ピラフ” & 主菜、副菜

材料 (2人分)

- 冷凍ピラフ・・・1袋
- ごはん (パックごはん可)
 -1杯(150g)
- 温泉卵.....2個
- ゆで大豆.....サラダに
- ミニトマト.....6個



作り方

- ①冷凍ピラフ、ミックスベジタブルをレンジでパッケージ指定どおりにあたためる。
- ②冷凍ピラフとごはん、ミックスベジタブルを混ぜる
- ③その他、サラダにしたり、添えたり

ふつうのピラフの半分の塩の量

