

# NEWS FROM LUNCH

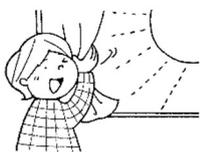
令和3年8・9月号

渋谷区立松濤中学校

## 生活リズムを整えよう！

長いようで、あっという間に夏休みが終わりました。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消するには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすりと眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は、熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしましょう。

### 1日を元気にスタートさせるには…



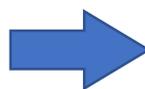
朝日を浴びよう



朝食を食べよう



トイレに行こう



## 生活習慣を見直してみませんか？

毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。この機会に、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善できることはあるか考えてみてください。



### 生活習慣病とは

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など、日ごろの「生活習慣」が関係し、発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

### 家族みんなで！できることから始めてみませんか？



#### 【初級】

- ・よくかんで食べる。 ・いつもより多く歩く。
- ・お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする。

#### 【中級】

- ・野菜料理を1品増やす。 ・毎朝、ラジオ体操をする。
- ・薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに注意する。

#### 【上級】

- ・いろいろな食品をバランスよく食べる。
- ・栄養成分表示を見て食品を選ぶ。
- ・30分以上の運動を週2回以上行う。

