

食育通信



令和6年9月号
喜界町防災食育センター

夏休み生活習慣がぐずれ、調子が悪くなっていますか。勉強やスポーツで十分な力を発揮するためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などに繋がります。早ね、早起き、朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早ね



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起き



朝の光を浴びると、目が覚めるのを促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは、朝には残っていません。朝ごはんは、眠っていた体を目覚めさせ、エネルギーを補う大切な食事です。時間がなくて朝ごはんを食べられない人は、いつもより30分早く起きるように心がけましょう。

◎朝ごはんを食べると良いもの

バランスよく食べることが大切です。特に、脳や体のエネルギー源になる炭水化物を多く含む食材を意識して食べましょう。



しっかり寝ると頭が良くなる?!

睡眠には体や脳の疲れをとる、成長させる以外に、知識が整理され、記憶させる働きがあります。夜はテレビやゲームで夜更かしせず、早く寝ましょう。

野菜の力を健康づくりに役立てよう!

野菜が紫外線や害虫などから自らを守るために作り出す色やにおいの成分は「ファイトケミカル(フィトケミカル)」ともよばれます。人間の体にも有効にはたらいて、体のさびつきを抑え、免疫力を高め、がんなどの病気の予防にも役立つのではないかと期待されています。

リコピン



トマトやすいかなどの赤色成分。体のさびつきを防ぐとされる。

カプサイシン



パプリカやとうがらしに含まれる。リコピンと同等の抗酸化力をもつ。

アントシアニン



紫や黒のもとになる色素。なすや黒豆、ベリー類に多い。高血圧や動脈硬化の予防効果が期待される。

カテキン



緑茶や紅茶などの渋味成分。殺菌作用をもち、体脂肪が気になる人やむし歯予防に効果が期待される。

イソチオシアネート



アブラナ科の野菜のスプラウトや大根の辛み成分。強い殺菌作用をもち、体のさびつきを防ぐとされる。

リウカ硫黄アリル



たまねぎやんにくのおい成分で血液をサラサラに。疲れをとるとされるビタミンB1の吸収も助ける。

すききらいせず、いろいろな野菜を食べましょう!