### 食育通信



#### 令和6年9月号 喜界町防災食育センター

なつやす せいかつしゅうかん 夏休みに生活習慣がくずれ、調子が悪くなっていませんか。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、気力の低下などにつながります。早れ、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

### 単起き

#### 朝ごはん





睡眠は、疲れを とったり、体を 成長させたりしま す。では草く寝て ナ分な睡眠をとり ましょう。



朝の光を浴び ると、曽が覚める 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。

#### しっかり寝ると頭が良くなる?!

乗取るん からだ のう つかれをとる、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。**愛はテレビやゲームで を使かしせず、早く寝ましょう。



ゆうしょく 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 が 自覚めさせ、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 で人は、いつもより30分草く起 きるように心がけましょう。

# ◎朝ごはんに食べると良いも

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。







# 野菜の力を健康づくりに役立てよう!

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 からだ かんまきりょく たか 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 がようき。 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。





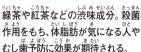


トマトやすいかなどのの赤色成分。 からだ 体のさびつきを防ぐとされる。

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。

紫や黒のもとになる色素。なすや くろまめ まま こうけつあつ 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







アブラナ科の製造のスプラウトやたいたかから、から、サリングでは、から、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。



たまねぎやにんにくのにおい成分 で血液をサラサラに。疲れをとると されるビタミンB<sub>1</sub>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!