

食育のススメ

～春のからだと食事～

春になり、生活が変わった方、新しくスポーツを始めた方、生活リズムは安定してきましたか？
春は気温の変化が激しく、意外と体調を崩しがちです。毎日の生活リズムを整え、元気に乗り切る体作りを心がけ

1日3食リズムよく



「起きる時間・食事の時間・寝る時間」を規則的にとることで生活リズムは整っていきます。

朝食、昼食、夕食と、ある程度決まった時間に食べることも大切です。活動中は、食事をしていない時間が長くなり過ぎると、血糖値の急上昇・急降下を招くこともあります。

成長期の子供やスポーツ等で活動量が多い場合は、間食を利用して足りない栄養素を補いましょう。

ポイントをおさえて、元気に過ごせる自分なりのリズム作りを！

○朝ごはんを食べよう

「朝日を浴びること」「朝食を摂ること」は体内時計を整える上で重要です。よく噛んで食べることで脳を覚醒させ、内臓や体を活動させていきましょう。朝食を毎日食べている子供は、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

午前中からしっかり活動できる脳・体だと、大人も仕事能率が上がりますね。夜勤など、仕事などの関係で生活リズムが不規則な方は、睡眠後の1回目の食事を「朝食」として食べる習慣を。

○夕食の時間に注意！間食を上手にとりましょう

遅い時間の夕食や、夕食後の間食が日常的になると、生活習慣病につながるリスクが高まります。

寝る前の飲食は、睡眠の質とも関係が深く、翌朝の目覚めや食欲にも影響します。

残業や習い事で夕食の時間が遅くなりそうな場合は、空腹時間が長くないように分食（おにぎりやサンドウィッチを早めの時間に食べておき、その後夕食が食べられる時間におかずだけ食べる方法）をお試しください。



基本の食事

基本の食事は『主食』+『主菜』+『副菜』

1日1回は『牛乳・乳製品』『果物』を取り入れましょう。

特に、成長期の子供・日々スポーツをしている人には重要！

（運動量が多い場合、乳製品・果物も毎食食べましょう）

主食	+	主菜	+	副菜
ごはん、パン、麺などを 主材料とする料理		肉、魚、卵、大豆および 大豆製品などを		野菜、いも、豆類、 きのこ、海藻などを
主に炭水化物の供給源		主にたんぱく質の供給源		主にビタミン、ミネラル、 食物繊維の供給源 からだを整えます

牛乳・乳製品	果物
カルシウムの供給源	ビタミンC・カリウムの 供給源

間食に
おすすめ

同じ主菜でも、肉や魚に含まれる栄養素は様々。主食や副菜も同じです。
「これさえ食べればいい」という食品はありません。いろいろな食品をバランスよく食べる

参考資料

- 厚生労働省：食生活指針（平成28年6月）
- 厚生労働省：日本人の長寿を支える「健康な食事」
- 「早寝早起き朝ごはん」全国協議会HP

☆毎月19日は「食育の日」☆

えびな市民活動センター