

給食だより 2月

がんや心臓病、脳卒中などの生活習慣と関係が強い病気（生活習慣病）が日本人の死因の上位を占めています。食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえて、生活習慣病を予防するためにできることを考えましょう。

悪循環を断ち切って

肥満を予防しよう

外遊びが減少

ながら食べをする

太る

動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。

規則正しい生活習慣で肥満予防



朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バランスのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっかりとったりして、規則正しい生活を心がけましょう。

生活習慣病って何？

食事や運動、睡眠などの生活習慣が深くかかわって起こる病気をいい、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などがあげられます。

高血圧症

血圧が高くなる病気です。目立った自覚症状がありません。しかし、放置すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。

糖尿病

インスリンというホルモンの働き不足で血糖値が高くなる病気。放置すると網膜症などの合併症が起こります。

脂質異常症

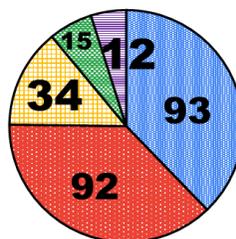
血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールが増えすぎる状態。放置すると動脈硬化から心筋梗塞などを引き起こします。

食生活・給食アンケート 生活編

遅くなりましたが、11月に実施したアンケート結果をまとめました。今回は生活編です！

Q. 起床時間は何時ですか

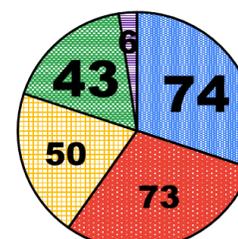
n=246



- 午前6時～午前7時前
- 午前5時～午前6時前
- 午前7時～午前8時前
- 午前5時前

Q. 就寝時間は何時ですか

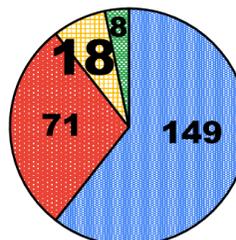
n=246



- 午後11時～午前0時前
- 午後10時～午後11時前
- 午後9時～午後10時前
- 午前0時以降
- 午後9時前

Q. 夕食時間は何時ですか

n=246



- 午後7時～午後8時前
- 午後6時～午後7時前
- 午後8時～午後9時前
- 午後6時前
- 午後9時以降

1月号で
朝ごはんを食べない理由として...

- ・おなかがすいていない
 - ・食べる時間がない
- が多く理由でした。

起床・就寝・夕食時間が遅い人は少しずつ早くする習慣を身につけ、ぜひ朝ごはんを食べて欲しいです！

朝型生活の方が成績がいい!?

生活習慣が朝型の人が、夜型の人にくらべて、勉強やスポーツの成績がよいという研究結果があります。夜型生活が続くと、疲れやすくなったり、気力や学習意欲が低下したりします。早起き早寝朝ごはんで生活リズムを朝型にすると、朝から元気に脳と体が動きます。



新しい記憶は寝ている時に定着する



睡眠は、深い眠りのノンレム睡眠と浅い眠りのレム睡眠が交互にくりかえされています。わたしたちはレム睡眠の時に、記憶の整理や定着を行っています。レム睡眠はノンレム睡眠をしっかりとした後に多く出現するので、日頃から十分な睡眠時間を確保することが大切です。そうすることで、勉強した内容を脳に定着させることができます。