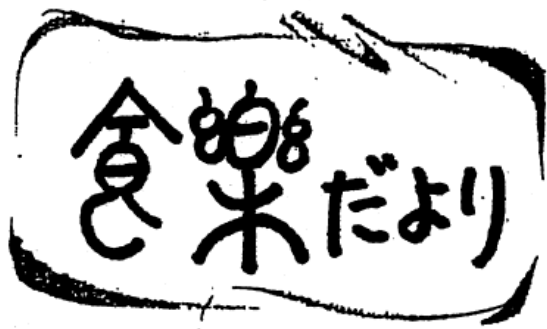




早いもので、新年度も一か月がたちました。

例年とはだいぶ違う毎日をご過ごされているかと思います。

学生さんは次に学校の仲間と会える日に、自分の成長した姿で集まれるように努力しています。

私たちも一社会人として(うっかりすると気が緩んでしまいそうですが) 不急の用事で出かけない、手洗いの徹底、睡眠をよくとる、三食きちんと食べる、一日一回ラジオ体操をする、などできることをして、今まで通りの生活になるまで頑張りましょう。

《栄養士/室岡》

■一日に三食摂ったほうが良い理由とは■

一日三食きちんと食べることは、活動に必要なエネルギーや栄養素を摂取するだけでなく、生活リズムを整える点でも大切です。

食事は生体のバイオリズムにも影響大です。欠食は自律神経の乱れに繋がることもあり、体調不良の原因となります。また、空腹時間を長くして一度に大量に食べると肝臓の脂肪酸を作る作用が高まり、肥満の傾向を高めてしまうことが分かっています。

【朝食の役割】

寝ている間に消費された栄養の補給

朝食によって、脳と体が目覚める

朝食抜きは、脳のエネルギー不足を招く

【昼食の役割】

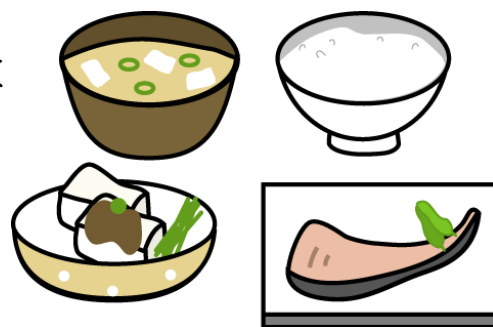
午後の活動に向けてのエネルギー補給

一日最後の栄養補給

【夕食の役割】

就寝の三時間前には摂ることが理想的

胃に負担をかけないよう消化の良いものを



食事・・・ 季節の果物や野菜を取り入れたり

運動・・・ 近所の花々を見て歩いたり

睡眠・・・ 早寝早起きして

基本の生活を大切にしていきましょう