

食事・運動・睡眠で

心も体も健康に



発行者 春日 中学校
名前 落司 花凜
二年 四組

突然ですが、生活習慣を意識したことはありますか？私の父は公務員で、朝六時半には出勤します。そのため、睡眠時間が三時間をきることは珍しくありません。そして、高血圧などの生活習慣病もあるため、どのような改善方法があるか調べてみました。

食事

運動

睡眠

食事は、バランス良く適度な分量を食べることが大切です。バランスの良い食事は、主菜タンパク質や脂質が取れて体を作るものになる。汁物塩分を摂りすぎないように一日一杯が目安。副菜ビタミンやミネラルが取れて体の調子を整える。主食炭水化物が取れて体を動かすエネルギーになる。

の四つがとれる食事を表します。そして、脳が活性化され集中力を高める朝食!! 食べない方もいると思いますが、順番にステップをふんで朝食を食べるようにしましょう!!

バナナ・牛乳
ヨーグルト
食べやすい
乳製品や果物
から始める!!

買った...

パン & 野菜ジュース
ご飯 & みそ汁
食品を組み
合わせる!!

次の
ステップ!!

主食 副菜
主菜
をそろえる!!

運動は毎日コツコツと続けられることが大切です!!

身体活動量の目安
階段の上下
リウ上行
の十分
を分
十歩
除
の掃

週六十分以上!!
ウォーキング
ラジオ体操
ダンス
ストレッチ

生活習慣病は、身体活動量が低いほど発生リスクが低くなります。そして、ラジオ体操などの有酸素運動を行うことで内臓脂肪が燃焼されて脂肪や血圧の状態なども改善できる

は不眠解消などにも健康になることができます!!

そして睡眠。父に取材すると眠りが浅いのが、実は約五人に一人が同じ悩みを持っています。睡眠の改善方法

二～三時間前に入浴する
お風呂を三十分以上しな
い
ビタミンB群をとる
ホットミルクやはちみつを入れたお湯などの温かいものを飲む
眠りを妨げないカフェインを控える
音楽を聴くなど、リラックスする

私も知らなかつたことと睡眠の改善方法を習ったことかできた、父は朝食などに食ベやすいヨーグルトやビタミンB群など食生活にしていたので良かったです!!

編集後記

か