



2月スクールランチ



平成30年2月

寒さが一段と厳しさを増し、朝起きるのがつらい季節ですね。学校生活では、3年生が大切な高校入試を控え、ラストスパートの時期に入ります。試験当日、最高のコンディションで実力を発揮できるよう食事面からのアドバイスをします。

定期テストや試合などで実力を発揮するため、1年生、2年生もぜひ参考にしてくださいね。

がんばれ受験生!!

実力発揮のための 食生活アドバイス

必勝ポイント その1

朝食は必ず食べる

脳の重量は体の2%程度ですが、消費するエネルギーは体全体の20%を占めるそうです。

このように、脳はたくさんのエネルギーを必要とします。

朝食を食べないで勉強や試験に臨むと、途中でエネルギー切れをおこします。

とくに、ご飯やパンをしっかり食べて、脳の栄養になるブドウ糖を補給しましょう。



必勝ポイント その2

3食で生活リズムをととのえる

試験は午前中から行われます。夜型生活の人は早めに朝型に戻しましょう。

そのとき、助けになるのが、朝昼晩の3度の食事です。

時間を決めて規則正しく食べるようにすることで生活リズムをととのえていきましょう。



必勝ポイント その3

食事前の手洗いで風邪予防!

風邪などのウイルスの多くは、まず手に付着し、そこから口、鼻、目などの粘膜を通して体内に侵入します。手を使うことの多い食事が感染の場になることもあります。風邪などで体調を崩しては実力が発揮できませんね。

外から帰ったときはもちろん、食事の前にもせっけんでしっかり手洗いする習慣をつけ、風邪を予防しましょう。



必ずせっけんをつけて
手のひら、手の甲、指の間も

必勝ポイント その4

夜食をとるなら消化のよいものを



遅くまで勉強をしていて夜食がほしい時は消化の良いものを選びましょう。

うどんや雑炊、プリンやヨーグルト、ホットミルクなどがおすすめです。

インスタントラーメンやチョコレート、スナック菓子などは脂肪が多く胃もたれし、翌日の朝食がおいしく食べられません。

生活リズムを崩す原因にもなりますよ。





2/1~2/7

生活習慣病
予防週間

生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれていたものです。加齢が原因ではなく、日ごろの生活習慣が関わることがわかったため、名称が変更されました。

生活習慣病とは、食事、運動、休養、飲酒や喫煙などの生活習慣が深く関係する疾患のことで、多くは生活習慣を見直せば予防できるものです。長年の生活習慣を大人になってから変えることは難しいので、子どものときから健康的な生活習慣を身につけることが大切です。

生活習慣病には、どんなものがあるの?

生活習慣	関連疾患
食習慣 	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病 など
運動習慣 	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症 など
喫煙 	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など
飲酒 	肝障害 など