

～食事で健康長寿 バランスの良いごはん～

日常の食事をする際、「バランス」について考えたことはありますか？丈夫な体をつくるには栄養バランスのとれた食事が欠かせません。

健康で楽しい毎日を過ごすためにも、バランスの良い食事を心がけてみましょう！



【栄養バランスの良い食事とは】

炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル(五大栄養素)などが、偏りなくとれる食事のこと。

★栄養バランスの良い食事をするための3つのポイント★

①主食・主菜・副菜をそろえましょう

(主食・主菜・副菜をそろえることで、栄養のバランスが良くなります)

②1日3食規則正しくとりましょう

(朝昼夕と3食食べることで、体のリズムが出来、よりたくさんの栄養を確保できます)

③よくかんでゆっくり食べましょう

(脳に刺激がいき、血行がよくなり、栄養と酸素が十分に供給され脳の機能が活発になります)

主菜

魚・肉・卵・大豆製品
血液や細胞を作る

副菜

野菜・きのこ・海藻類
体の調子を整える
(ミネラル・食物繊維)

主食

ごはん・パン・麺類
エネルギー源となる

汁物

みそ汁・スープ等
食塩少なめ・具たくさん
が理想(1日1杯まで)

【旬の野菜を食べましょう】

かぼちゃ・オクラ・なす・ズッキーニなど	温野菜サラダやスープなどにすると紫外線から身を守るβ-カロチン、ポリフェノール類、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養素が無駄なくとれます。
きゅうり・トマトなど	体に水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体から熱を出して、ほてった体を冷やしてくれる働きもあります。
青じそ・生姜・ミョウガなど	香味野菜は、さっぱりして、食欲増進に役立ちます。

【バランスの良いごはんのレシピ】

ホームページで公開中！



妊娠されている方、幼児、成人、高齢の方それぞれの年代に合わせた、食事の選び方などを紹介しています♪
季節の食材を使ったレシピもたくさん紹介中！

簡単レシピ動画♪



★町の「食改さん」活躍中！
郷土料理、減塩等、動画公開中！



こんにちは 子育て相談窓口です

問合せ 子育て相談窓口 ☎0495-74-0205 FAX 0495-77-2117

夏休み明け ～お子さんの疲れのサインありませんか？～

お盆休みや夏休みなどいつもよりも長い休日を過ごす、大人でも「仕事に行きたくない」「もっと休みたい」と思うときがありますよね。それは子どもも一緒です。

楽しく、充実した夏休みを過ごした子どもたちは、夏休み明けにひとまわり成長した姿を見せてくれます。しかしその一方で、学校の生活リズムと家庭の生活リズムの切り替えがスムーズにいかないことや、知らず知らずのうちに疲れをためこんでいることがあります。

●こんな時は、疲れているサインかも？

- ・いつもより、集中して取り組むことができない(落ち着きがない)
- ・十分な睡眠がとれていない(寝つきが悪い、夜中に起きてしまうなど)
- ・食欲の変化がある(食べすぎ、少食など)
- ・ベタベタと甘えてくる様子がある
- ・情緒不安定になる(イライラしやすい、泣きやすいなど)
- ・「学校に行きたくない」と登校を渋る
- ・以前までできていたことが、(日によって)できないことがある
- ・頭痛や腹痛、下痢などの体調不良がある
- ・休みの日は元気だが、学校のある日は体調不良を訴える



これらのサインは、子どもが頑張って一日を過ごしているしるしです。「もっと頑張れ！」「いつまでもダラダラしないの！」と叱咤激励するのも一つの方法ですが、頑張っている分、かえって子どものストレスになってしまうこともあります。休みの日にお家でのおんびり過ごすことや、趣味や興味のあることを楽しむこと、親子でたくさん会話をしたり遊んだりすることなど、疲れをとる工夫をしてみると、もしかしたらうまくいくかもしれません。

2学期は大きな行事がたくさんあるだけでなく、学習もより思考を必要とするものになっていきます。まずは、生活リズムや体調を整え、充実した2学期が過ごせるよう、見守っていくことが必要だと思います。また、これらのサインが3週間以上続く場合は、かかりつけ医か、子育て相談窓口へ相談してください。早期に対応することが大切です。

●やる気スイッチ

「やりたいこと、やらなければいけないことはあるのだけれど、なんだかやる気が出ない」「やる気スイッチが見当たらない」ということは、誰にでもあるのではないかと思います。

人間の脳には、やる気を生み出す場所があるのだそうです。脳のほぼ真ん中に、左右一つずつ存在し、【側坐核】^{そくざかく}といひます。この側坐核が活動すると、やる気が出る仕組みになっています。しかし、この側坐核は、ある程度の刺激がないと活動してくれません。では、どうやって刺激を送ればいいのか。

刺激を送るためには、まず一度やってみる、動いてみることです。やっているうちに側坐核が自己興奮して集中が高まり、気分がのってきます。つまり、やる気スイッチは、「やり始めること」でONの状態になるというわけです。グズグズ悩むよりも、動き出すことが大切なのです。

やる気が出ないときでも、まずはゆっくり「動き出す」ことから始めてみましょう。