



Health 健康づくり

健康増進課（行方市保健センター内）

☎0291-34-6200

生活リズムと食事

規則正しい生活リズムは、心身の健康づくりに欠かせません。
【いつ食べるのか】を意識して、日々の食生活を見直し、生活リズムを整えましょう。

① 日の始まりは朝食から

【太陽の光】



目から脳への刺激



【朝食】



消化器官への刺激



目覚めのスイッチ



【ポイント】

- ・朝食は起床後 1 時間以内に。
- ・脳のエネルギー源になる炭水化物と体を作るたんぱく質をしっかりと。
- ・お腹に優しい、温かい料理を取り入れて。



朝食を食べると…？

- ◆脳と体に栄養が送られるため、頭がさえ、活動的に過ごせます。
- ◆体温が上昇し、代謝がよくなります。
 - ・エネルギーの消費が増え、痩せやすい体になる。肥満防止に効果的。
 - ・腸内環境がよくなり、排便のリズムが整う。
 - ・免疫力が向上し、風邪などの病気にかかりにくくなる。



朝食を食べる習慣がない人は、手軽な食品から始めてみましょう。

② 昼食は栄養をしっかり取る

昼間は 1 日の中で最も代謝がよく、摂取した栄養素が効果的に利用されます。



◆たくさんの食品を食べましょう



【主食・主菜・副菜の揃った食事】

または



【組み合わせを考えた食事】

◆間食は 15～16 時の間に

16 時を過ぎると体に脂肪がつきやすくなるので控えましょう。片手の手のひらにのるサイズが適量です。



【和菓子】

【乳製品】

【種類類】

【果物】

③ 夕食は 20 時までに食べる

夜は体に脂肪が蓄積されやすいため、脂っこいものは控えましょう。主菜は肉より魚がおすすめです。

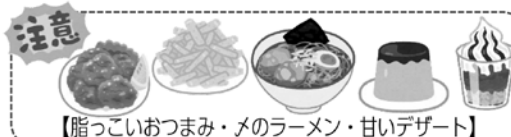
◆食物繊維を摂る

食物繊維には、血糖の上昇をゆるやかにし、体脂肪の合成を抑制する働きがあります。野菜・果物・海藻・きのこ・こんにやくなどに多く含まれます。



◆お酒の飲み過ぎ注意！

晚酌が 20 時を過ぎる場合は、ウイスキーや焼酎など糖質の少ないお酒を選びましょう。



【脂っこいおつまみ・メのラーメン・甘いデザート】



【魚・野菜・大豆製品中心のおつまみ】

※休肝日を作りましょう

休肝日をつくることで睡眠の質がよくなり、また、むくみが取れるなど美容効果も期待できます。

