



# 食育通信

## ～広げようかしまの食育～



1月

鹿嶋市保健センター

### 今年も元気に過ごすため、健康づくりを始めましょう！

新しい一年が始まりました。年末年始はいろんなイベントに出かけたり、室内で過ごす時間が多かったりと、食事や就寝時間などの生活リズムが不規則になっている人も多いのでは…。

つい食べ過ぎたり、夜更かしをして睡眠不足になったり、運動不足などになりがちです。

“お正月太り”から“冬太り”にならないよう、食生活や生活習慣をリセットすることが重要です。

#### 【ポイント】～食生活や生活習慣を見直しましょう～

##### ① 傾りのないバランスのよい食事をとりましょう。

1日3食の食事リズムを整えること。特に、朝ごはんは少しでも食べ、夕食は過食にならないよう腹八分目に！



##### ② 間食や夜食などは控えましょう。

間食やだらだら食べなどが習慣になると、体重が増え、肥満のリスクが高くなります。  
毎日体重を測り、こまめに体の状態をチェックすることが大切です。



##### ③ 運動不足を解消しましょう。

ウォーキングや体操、ストレッチなど身体を動かす習慣をつけましょう。  
足踏みやテレビを見ながら身体を動かすなど、室内でもできることを見つけましょう！  
身体を動かすことも効果的です。無理のない範囲で継続することが大切です。



##### ④ 睡眠と休養をとるようにしましょう。

できるだけ決まった時間に就寝できるよう、生活リズムを整えましょう。  
シャワーだけでなく、入浴して身体の疲れをとることや音楽を聴いたり、外出し普段とは違う時間を過ごすなど、適度にリフレッシュしましょう。



#### ★ お正月の伝承料理 ～春の七草～

春の七草～ 人日（じんじつ）の節句（1月7日）に食べる七草粥は、江戸時代から始まり今も伝承されているものです。『病気にならず、健康で長生きできますように』と願い、七草粥を食べたといわれています。

- ◆せり（セリ科） ◆なずな（アブラナ科） ペンペン草ともいわれています。
- ◆ごきょう（キク科） ◆はこべら（ナデシコ科）
- ◆ほとけのざ（キク科） ◆すずな（アブラナ科） かぶ
- ◆すずしろ（アブラナ科） だいこん



毎月19日は食育の日です。家族そろって楽しく食卓を囲みましょう！