

# 食育

## 1日のスタートは朝食から



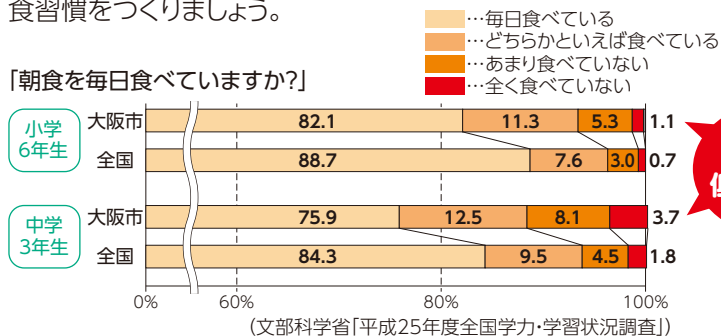
おいしく朝ごはんを食べるためにどうすればいい?

- ★夜遅い時間に食事やお菓子、嗜好飲料などをとらない
- ★早寝早起きをする(朝ごはんを食べる30分以上前には起きる)
- ★手軽に食べられるものを準備する(トマト・バナナ・コーンフレーク・おにぎりなどと牛乳、野菜ジュースなどのセット)
- ★からだを動かす

さあ、できることからやってみよう!

### 子どもたちの朝ごはんはとっても大事です!!

朝食を毎日食べている子どもほど、学力調査の平均正答率や基礎的運動能力が高くなっています。家庭や学校を通じて健全な食習慣をつくりましょう。



## 朝ごはん 食べる人 食べない人 比べてみると…こんな違いができます



### 朝ごはんを食べる人

寝ている間に消費したエネルギーを補給し、**体温を上げ**、活動準備ができる。

体温

脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、**働きが活発**になる。

脳

毎日決まった時間に朝食をとることで、**生活リズムが整う**。

生活リズム

朝食をとることで、胃腸が適度に刺激され、**排便を促す**。

排便

肥満につながる「**まとめ食い**」を防ぐ。

肥満

### 朝ごはんを食べない人

寝ている間に消費したエネルギーの補給ができず、通学や通勤の歩行などにより一時的に体温は上昇するが、**体温を維持することができない**。

脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給されず、**イライラ**したり、**集中力**や**記憶力が低下**し、勉強や仕事がかたらない。

**生活リズムが乱れる**。

朝食をとることによる胃腸への刺激が少なく、**便秘**につながることもある。

**肥満**になりやすい。



## 保健師の健康一口メモ



こんにちは、保健師です。

健康月間特集では、健康データをもとに、健康診断を受け、生活習慣を振り返ることの大切さについてお伝えしています。

今回の一口メモでは、がんをはじめとする「生活習慣病を予防するための日常生活の注意点」についてお伝えします。

### 食事 食事は偏らず バランスよく



野菜は毎食、できれば1日350グラムはとる。

### 運動 日常生活を 活動的に過ごす

今の歩数に1,000歩プラスを心がける。



### 休養 無理せず、適度な 睡眠、休養を

趣味を持ち、気分転換を。



### 飲酒 お酒はほどほどに

[1日の適正量] ビール中びん1本程度、日本酒1合程度。



### 禁煙 たばこは吸わない

他の人のたばこの煙も、できるだけ避ける。



## 東淀川区の在宅医療連携を考える会 「こぶしネット」の取り組み

東淀川区では高齢者人口が増え続けるなか、介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で安心して自分らしい生活が続けられるよう、「こぶしネット」の取り組みを進めています。

「こぶしネット」には、医師会・歯科医師会・薬剤師会・病院・訪問看護ステーション・ケアマネジャー・介護事業者・区役所等が参加し、高齢者をチームで支えるため連携の強化に努めています。また、「在宅医療・介護」への区民の理解が深まるよう、地域活動協議会等と一緒に学習会を開催しています。これまでに5地域で実施してきました。

学習会をご希望の地域は、ぜひご相談ください。



### 学習会内容(例)

- 在宅医療って何?
- 病院との連携で急変時も安心
- こんな時は訪問看護
- 介護保険の上手な使い方



◀地域での学習会の様子