

# ランチタイムズ

桶川市立桶川西中学校  
7月号

## 生活リズム 乱れていませんか?

朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

### 生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。



## 夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。



## おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとりきれない栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



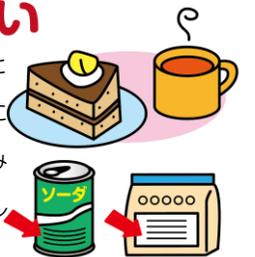
### ★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられなくなるよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。



### ★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。



### おやつのエネルギー量を見てみよう!

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版（八訂）」

<b>シュークリーム</b> 1個 (70g) 148kcal	<b>アイスクリーム</b> 1個 (40g) 71kcal	<b>サブレ</b> 1枚 (30g) 138kcal	<b>ミルクチョコレート</b> 1/2枚 (25g) 138kcal
<b>みたらし団子</b> 1本 (55g) 107kcal	<b>カステラ</b> 1切れ (50g) 157kcal	<b>しょうゆせんべい</b> 1枚 (25g) 92kcal	<b>ポテトチップス</b> 1/2袋 (30g) 162kcal
<b>カップラーメン</b> 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal /食塩相当量 2.5g	<b>チキンナゲット</b> 3個 (60g) 141kcal /食塩相当量 1.0g	<b>フランクフルト</b> 1本 (80g) 236kcal /食塩相当量 1.5g	<b>コーラ</b> コップ1杯 (200ml) 97kcal

※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。

### ★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときや、スポーツをしている人の「補食」にも!



### おすすめのおやつ

