



ゆうげ

体力回復に努めましょう

9月は夏の疲れが残っているのに加え、日中と朝夕の寒暖差も激しくなるため、体調を崩しやすい時期です。

寒くなってくるインフルエンザ等の感染症も流行してきます。体の抵抗力が落ちていけば、感染症にかかりやすく、重症化してしまいます。

食べ物（穀類、魚、肉、卵、豆類、野菜、海藻、きのこ、果物、乳製品）をバランスよく食べて、たっぷりと

睡眠をとり、適度に運動をして、今のうちに体力を回復させておきましょう。



朝ごはんの役割

みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？

朝ごはんには次のような大切な働きがありますので、毎日食べるようにしましょう。



①寝ている間に使ったエネルギーを補給する

②体温を上げて、体を目覚めさせる

夜寝ている時の体温が下がった「お休みモード」から目覚めさせます。

③体内時計をリセットする

朝の光を浴びることに加えて、朝ごはんをしっかりと食べることで、体内時計のズレが戻り、体の調子が整います。

④排便のリズムを整える

朝は腸が動きやすいので、朝ごはんを食べる事で、腸が動き、便が出やすくなります。

編集後記

私は毎日朝食を食べています。質の良い睡眠と食事が健康に過ごすために大事だと日々感じています。（管理栄養士 佐藤）