



がっこう
2月号

せいかつしゅうかん
生活習慣を
みなお
見直しましょう

しよくせいかつ た 食べるもの た かた た 食べる時間やタイミングなど)と健康はつながっています。食事・おやつの食べ過ぎや決まった時間に食事を食べないと生活リズムが乱れて、昼間に眠くなったり、やる気が出なかったりと体の調子が悪くなります。

そうならないためにも、生活リズムを整えることが大切です。「朝、起きたら朝日を浴びること」「朝ごはんをしっかり食べること」そして「日中は外で体を動かすこと」をすると、夜もぐっすりと寝ることができます。

生活リズムが整ったら、下の表のことができることから始めて生活習慣を見直し、毎日を健康に過ごしていきましょう。

か ぞく
家族みんなで！

はじ
できることから始めてみましょう.....

初級

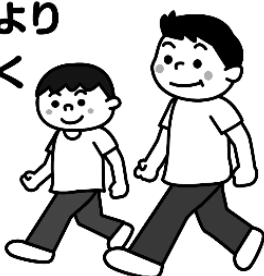
●よくかんで食べる



●お菓子や甘い飲み物ととり過ぎないようにする

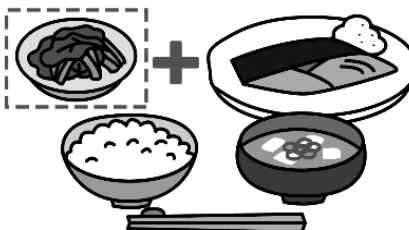


●いつもより多く歩く



中級

●野菜料理を1品増やす



●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける



●毎朝、ラジオ体操をする



上級

●いろいろな食品をバランスよく食べる



●栄養成分表示を見て食品を選ぶ



●30分以上の運動を週2回以上行う

