

# 栄養ニュース

令和7(2025)年9月号

保護者のみなさまへ

毎月19日は  
「食育の日」です。  
大阪市立榎本小学校

夏休みも明けて数日が経ちますが、生活リズムは乱れていませんか？生活リズムが乱れると、体や心の様々な不調につながることがあります。また、一度乱れた生活リズムを戻すには、時間がかかります。

心身ともに健康に過ごすために規則正しい生活を心がけていきましょう。

## 生活リズムを整えよう

私たちの体には【体内時計】が備わっています。朝になると目覚め、日中は活動し、夜になると眠くなるというリズムは、この体内時計によるものです。また、体内時計は自律神経の働きやホルモンの分泌を変化させるなど、さまざまな役割も担っています。生活リズムが乱れると、この体内時計にも狂いが生じ、肥満や高血圧、糖尿病などといった生活習慣病にもつながるとされています。

### ✿生活リズムを整えるポイント✿

#### 日の光を浴びる

朝の日の光を浴びることで、体内時計がリセットされ、活動モードに切り替わります。神経伝達物質(セロトニン)の分泌が促進され、夜の睡眠の質も向上します。



#### 規則正しい食事をする

規則正しい食事をすることで、消化機能が向上し、太りにくくなるなど生活習慣病の予防や腸内環境の改善などがみられます。



#### しっかりと活動する

体を動かすことでき地よく疲れ、深い眠りにつくことができ就寝と活動のメリハリがついて生活リズムが整います。



#### 夜の光に注意する

夜の光は脳が昼と錯覚を起こし睡眠を促すメラトニンというホルモンを出にくくします。夜はスマートフォンやテレビなどの明かりにも気をつけ早めに部屋を暗くして寝るようになります。



### ✿規則正しい食事の心構え✿

#### 毎日同じ時間に！

毎日同じ時間に食事をすることで食事の間隔を一定に保てるため、過食を防ぎ消化器官の負担を軽減できます。



#### 朝食を抜かない！

朝食は、体内時計のリセットに重要で、脳と体をしっかりと目覚めさせることができます。起床後1時間(遅くとも2時間)以内に摂ることが理想です。

#### 夜遅くの食事を避ける！

就寝直前の食事は睡眠の質を低下させたり、肥満の原因になります。昼食から4~6時間後、就寝の3時間前までに済ませるのが理想です。

#### 間食は計画的に！

食事の間隔が空きすぎる場合に間食を摂ることで次の食事での食べ過ぎを防ぎ、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。



## 栄養バランスのよい食事とは？

栄養バランスのよい食事とは、体に必要なエネルギーや栄養素を過不足なく摂取できる食事のことです。

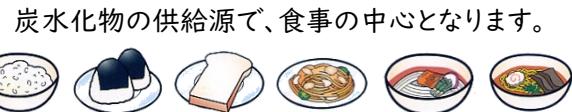
同じ食材・同じ調理法に偏ることなく、さまざまな食材を使用したり調理法を工夫したりして、栄養バランスを整えていきましょう。

6年生の食に関する指導で学習します。

### 主食

ごはん、パン、めんなど

おもにエネルギーのもとになる。



炭水化物の供給源で、食事の中心となります。  
食べ過ぎると脂肪にかわり体にたくわえられていきます。  
食べる量に注意しながらしっかり食べるようしましょう！

### 主菜

肉・卵・魚・大豆など

主に体をつくるもとになる。



たんぱく質の供給源となるおかずです。  
1~2品そろえるように心がけてみましょう。食べ過ぎは、脂質や塩分のとり過ぎになるので気をつけましょう！

### 副菜

野菜・きのこ・いも・海藻など

主に体の調子を整えるもとになる。



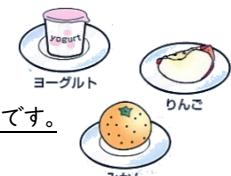
ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源となります。  
1日300g以上、1食では100gで2~3皿が目安です。  
汁物は具を増やせば一皿でたくさんの種類の食材を摂取でき塩分も控えられます。

### その他

くだもの・乳製品など

乳製品はカルシウム、

果物はビタミンCやカリウムの供給源となります。

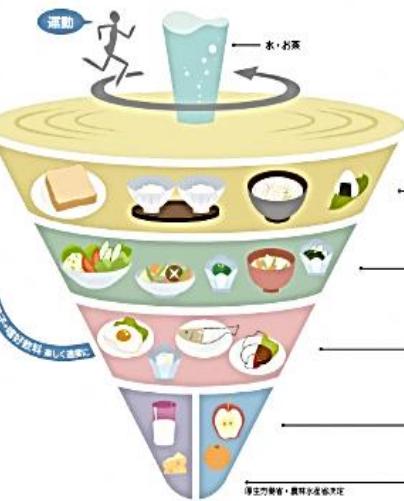


1日に牛乳:コップ1杯(200ml)、  
ヨーグルト:2カップ程度です。

果物は1日にりんご1個、みかん2個です。  
すすんで食べるようしましょう。

### バランスガイドを活用してみよう

「食事バランスガイド」とは、1日に何を・どれだけ食べるとよいかをコマの形にして表したものです。食事は、ただお腹を満たせばよいというわけではありません。健康に過ごすためにも栄養バランスだけでなく食べる量も考えていきましょう。摂りすぎているものを控え、足りていないものを意識してとるようすればバランスも整います。



### 食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	想定エネルギー量 2,200kcal±200kcal(基本形)
5-7 主食(ごはん、パン、麺)	ごはん(中量)にこらえ4種程度
5-6 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	野菜料理を1品程度
3-5 主菜(肉、魚、卵)	肉(中量)・魚(大豆料理)から3皿程度
2 牛乳・乳製品	牛乳(1日1~1.5杯程度)
2 果物	みかん(2個程度)

