

ほけんだより 11月

令和3年 11月 19日
神奈川県立津久井高校
定時制★保健室★

最近の気温の変化で、津久井でも木々の葉が色づき始めました。紅葉は最低気温が5~8℃くらいに急に下がると早く進むそうです。冬に近づいている証拠ですね。しっかり体調を整えて、冬本番に備えましょう。

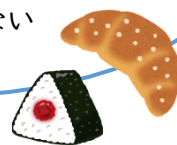


食生活とメンタルヘルス(心の健康状態)

ストレスには、人間関係や環境など、さまざまな原因が考えられますが、食生活の乱れも無関係ではありません。なぜなら、私たちはストレスを脳で感じます。そして、脳を働かせているのは他でもない食べ物だからなんです。

こんなことはありませんか？

- おにぎりやパンだけの食事がおいしい
- 朝食はほとんど食べない



心に負担がかかる食生活を続けていないか、自分の生活を振り返ってみませんか。

チェックが合ったあなたは、食事バランスが崩れて、栄養が不足している可能性大!

知らず知らずのうちに、心にも負担がかかっているかもしれません



食生活の改善でストレスに強くなる!

食生活を整えることで、ストレスに負けない体づくりをサポートしましょう。

できそうなことから少しずつ始めてみませんか。

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、脳を目覚めさせ、1日を元気に始めるためのエネルギー源。

また、1日のリズムをつくる大きな要素の一つでもあります。食事のリズムが

整うと、日中の活動や睡眠のサイクルも自然に整い、ストレス管理にもつながります。



炭水化物(おにぎり・パン)だけの食事には

たんぱく質をプラス

炭水化物だけの食事は、血糖値が急に上がり体に負担がかかります。

脳の働きをも不安定になり、心の状態も不安定にさせる要因になります。

菓子パンやおにぎりなど炭水化物のみで食事を済ませずに、たんぱく質を加えてください。

ゆで卵やチーズ、ヨーグルトなら取り入れやすく、無理なく続けられます。



ヘルシー志向にご用心

高エネルギー・高脂肪の食事は、健康にとって大敵と思われがちですが、これを避けるあまりに肉などをほとんど食べず、野菜や果物と少量の主食のみの食事に偏ってしまうと、今度は栄養不足を招きます。何事も過度にならず、ほどほどを心掛けてください。



栄養不足に気をつけて

