

## 欠食はなぜいけないの？

「時間がない」「食欲がない」などを理由に、「朝は食べない」なんて人はいませんか。それはとても危険です。朝食をとらないと・・・

体調不良で学校や仕事を欠席する

集中力や持久力が乏しく攻撃的になる

いらいらして落ち着きがなく、勉強や仕事が手につかない

など、さまざまな弊害が起こるといわれています。朝に食欲がないのは、生活リズムが夜型になっているのが原因の1つです。

### 朝の食欲を取り戻そう

- 夕食の時刻に気をつける（不規則・遅すぎに注意）
- 夜食はひかえるか、量を減らす
- 夜ふかしを止め、早めに就寝する

食事をすることは脳の活性化にもつながります。朝食は1日の始まり、早起きして、朝食をきちんと食べて、体も脳もしっかり起こしてあげましょう。

#### ◆ 1日3食より2食の方が肥満になりやすい

ダイエットのために欠食するのは大間違い。体内では飢餓状態になり、それを次の食事に取り戻そうとします。そして普段よりたくさんのエネルギーを吸収し、肥満を招く結果に。痩せたいならまず3食きちんと食べよう！ですね。

## サプリメント

特定保健用食品、栄養機能食品、健康食品、健康補助食品、栄養補助食品、健康飲料・・・  
いろんな名前の食品があるけど、どう違うの？

国が制度化しているものを**保健機能食品**といい、特定保健用食品と栄養機能食品の2つだけです。それ以外は、「いわゆる健康食品」で、安全性と有用性について科学的根拠が明確ではありません。



#### ◆ サプリメントに対する正しい知識を持ちましょう

サプリメントは、健康維持・増進の補助的な役割はあっても医薬品の代わりではありません。また、リスクがある可能性もあります。正しい知識を身につけてから利用しましょう。あくまでも、日常の食生活や生活習慣が基本です。

# 運動は無理なく、継続して行いましょう

日常生活に積極的に運動を取り入れることが、健康づくりには重要です。とわかってはいても、仕事や家事で時間がとれなかったり、運動経験のない人は長続きしなかったりと、どうしても挫折してしまうものです。

健康づくりのための運動は、いわゆる運動、レジャー、趣味のほか、移動、仕事、家事労働などでも十分に補えることができます。目指すは「運動の生活化」です。

- ① エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う
- ② 歩く時は大股で早歩き

など普段の生活の中で、ほんの少しだけ意識して体を動かすようにしてみましょう。

## 健康づくりのための運動指針

- ① 生活の中に運動を (1日30分を目標に歩くことからはじめよう)
- ② 明るく楽しく安全に (体調に合わせて楽しく長続き)
- ③ 運動を生かす健康づくり (栄養・休養とのバランスと友達づくり)

めざすは

1日

300kcal

の運動

1日約300kcalを運動で消費すると、病気になる危険性が低くなります。



ゆっくり歩き 2時間  
普通の歩行 90分  
早歩き 60分



ジョギング 40分



水泳 30分



軽い体操 60分

全身運動だからスリムになるかしら♪



阿波踊りだったら、約25分間踊らなくちゃ!

\* 運動時間はおおよそです。