



### 生活リズムを整えよう!

夏休み中は、生活リズムが乱れがちです。集中力が続かない、体の調子をくずしやすくなるなど、心や体のトラブルを招きやすくなります。元気に毎日を過ごすために生活習慣を見直してみましょう。また、栄養バランスの摂れた食事を心がけましょう。

### 舌の健康、考えたことはありますか?

舌は、食べ物をおいしく食べるためにとても大切なはたらきをしています。舌が健康でないと、おいしく味わえなくなったり、味がよくわからなくなって栄養バランスに偏りを生じる原因になることが心配されています。



#### 【舌にやさしい食生活】

- ①薄味を心がけましょう。
- ②多種類の食品を好き嫌いなく食べましょう。
- ③辛すぎるものを控えましょう。
- ④熱すぎるものは、少し冷ましてからいただきます。
- ⑤亜鉛を含む食品が不足しないようにしましょう。
- ⑥加工品・インスタント食品に偏らないように気をつけましょう。

#### ●亜鉛が多い食品

かき、ほたてがい、煮干し、するめ、豚レバー、牛肉（赤肉）、凍り豆腐、わかめ、ごま、カシューナッツなど

### 牛乳のことを知ろう!

夏休み明けは、普段にも増して自分の食生活にしっかり気を配りましょう。牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期みなさんにとって大切なカルシウム源となる食品です。冷蔵庫に常備し、食事やおやつで積極的にとりましょう。乳アレルギーのある人は、代わりに大豆製品、小魚、海そうなどでしっかりカルシウムを補給しましょう。

#### ●カルシウム貯金で骨量を増やす

骨の強さは10代で大きく伸びるので、その時期にカルシウムをしっかりとって、骨を強くしておこう。



#### ●カルシウムの体への吸収率がとてもよい牛乳・乳製品

牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるカルシウムに比べ、体内への吸収率が高いことが知られています。



#### ●牛乳は栄養のカクテル

牛乳にはたんぱく質、炭水化物（糖質）、脂質がバランスよく含まれ、ビタミンA、ビタミンB2も多く含んでいます。牛乳を飲むことで1日の栄養バランスが整いやすくなります。



#### ●牛乳を飲んでも太らない!

「牛乳を飲むと太る」というイメージがありますが、さまざまな調査から、牛乳を飲むの方が肥満や体脂肪の増加が抑えられているということがわかっているそうです。



#### ●骨の成長には運動と睡眠も大切

骨の成長には、栄養だけでなく運動と十分な睡眠も大切です。運動で骨に適度な刺激を与えると強くなり、成長ホルモンは睡眠中に分泌されるため、夜ふかしせずしっかり眠ることが重要です。



#### ●牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

運動したあとに牛乳を飲むと、汗をかきやすくなって、熱中症の予防になります。また筋肉をつくるのを助けてくれるという効果があります。

