

新年度がスタートしました！新しい環境の中では、生活リズムの乱れから、夜遅くに食事をしたり、朝食を食べなかったりと食生活が不規則になることがあります。しかし、不規則な食事は、私たちの体に様々な影響を及ぼしてしまう可能性があります。今回は、規則正しい食事についてお話したいと思います。

今月の
HEALTHY 情報

規則正しい食事は健康の秘訣！

▼こんな毎日、送っていませんか？

- ・朝食を食べないことが多い
- ・夜遅くに夕食を食べる
- ・夜食を食べる習慣がある



▼不規則な食事を続けると…

—肥満—

夜遅い時間に食事をとると、余分なエネルギーが体脂肪として体内に蓄積されやすくなります。

—生活習慣病の発症—

不規則な食事は、糖を取り込むために必要なインスリンというホルモンを分泌する膵臓に負担がかかり、血糖コントロール不良につながります。

—集中力・効率の低下—

朝食を食べないと1日の活動のもとになるエネルギー源(ブドウ糖)が脳へ十分に送られず、集中力や能率の低下につながります。

▼規則正しい食事をするためには、

まず生活リズムを整えましょう！

早寝早起きを心がけましょう！



朝ごはんをきちんと食べましょう！

寝る2時間前には食事はしない



食事のタイミングQ&A

Q 残業のため、夕食の時間が夜遅くなってしまいます。

A どうしても夕食が夜遅くなってしまうときは、夕方におにぎりやサンドイッチ等の軽食をとり、その分、家に帰ってからは食事を減らしましょう。帰宅後は、天ぷらやフライ等の脂肪の多い食事を避け、野菜やスープ等の軽い食事をとるなど、食事内容には気をつけましょう。

ストレスチェックを受けよう！

新しい職場や人間関係の中での生活は、知らないうちにストレスが心と体にかかっています。平成 27 年 12 月からストレスチェック制度が始まりました。自分のストレスの状態をチェックして、ストレスをためすぎないようにしたり、職場の改善につなげたりすることで、「うつ」などのメンタルヘルス不調を未然に防ぐことが大切です。



まずは「5分で行える職場のストレスチェック」(<http://kokoro.mhlw.go.jp/check/>)でご自身のストレスをチェックしてみましょう



ひとりで悩まず、まずは相談を！！

- ・「こころの耳」働く人のメンタルヘルス・サポートサイト（厚生労働省）
<http://kokoro.mhlw.go.jp>
- ・みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<http://www.mhlw.go.jp/kokoro/>
- ・こころの健康相談統一ダイヤル（厚生労働省）
0570-064-556
- ・各保健福祉事務所
東讃保健福祉事務所：0879-29-8263、小豆総合事務所：0879-62-1373
中讃保健福祉事務所：0877-24-9963、西讃保健福祉事務所：0875-25-2052

お手軽野菜料理レシピ

アスパラガスと海鮮の

バターにんにく炒め

材 料	2 人分
アスパラガス	5 本
冷凍海鮮ミックス	100g
ニンニクチューブ	1cm
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
いりごま	少々



- ① 冷凍海鮮ミックスを解凍する。
- ② アスパラガスを斜めに切る。
- ③ バターとニンニクをフライパンに入れ、②と水分をとった海鮮ミックスを炒める。
- ④ ③にしょうゆ、塩を加えて、さらに炒める。
- ⑤ お皿に盛り付け、最後にいりごまを振ったら出来上がり。

ニンニクの風味が食欲をそそります！
レモンをかけるとさっぱり食べられます。
キャベツや玉ねぎを加えても美味しいですよ。



西讃地区食育推進ネットワーク会議委員 (香川県西讃保健福祉事務所)

食育フォーラムを開催しました

【目的】 保育所や学校からの食育を通して、適正な食事や生活習慣の定着につなげる。

【日時】 平成28年9月28日(水)

【場所】 三豊市市民交流センター

【参加者】 174名



- 【内容】
- ・講演「食で変えませんか、心と体を健康に～こどもは賢く・大人は長生きを～」
元長野県真田町教育長 大塚 貢 氏
 - ・事例発表「おいしく食べて 元気な体～家庭と保育所がつながる食育をめざして～」
観音寺市立豊浜保育所 調理師 武内真由美 氏
 - ・1日3食まず野菜！ウルトラクイズ

参加者の声

- ・食がいかに健康や社会に影響を与えているのかよくわかった。
- ・家庭で実践したい。
- ・食の大切さを改めて感じた。
- ・野菜・魚を多く摂ろうと思った。

講演



事例発表



参加者の声

- ・子どもたちへの食育の取り組みに感動した。
- ・小さいときから良い食習慣を身につけることが大切だと感じた。
- ・保育所の子どもでもいろいろできることに感動した



お問合せ先：香川県西讃保健福祉事務所 健康福祉総務課
TEL (0875-25-3082)

