

# 食育こばなし

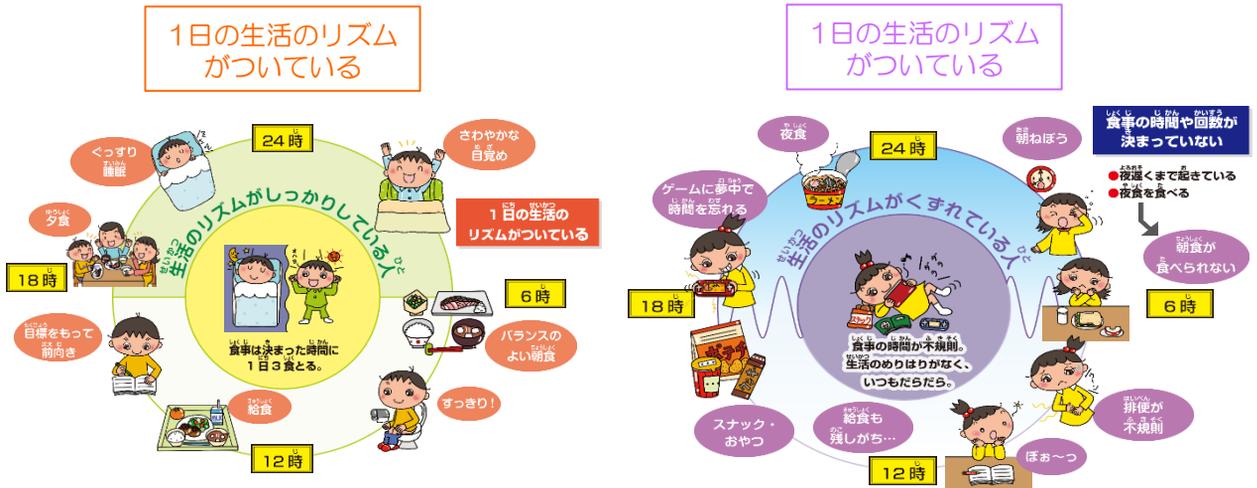


No. 1

## 健康づくりは生活リズムと食事から

私たちの体は、1日の中である一定のリズムに従って活動しています。おなかですくのも眠くなるのも、このリズムのひとつです。

生活リズムが崩れると健康に異常が出やすくなります。早寝・早起き、規則正しく食事をとることは体のリズムをととのえ、維持するためにとっても重要です。



## 1日の規則正しいリズムと「運動」「休養」「栄養」のバランスが大切です!



### 運動

体を動かすことで、丈夫な体は作られます。また運動後、栄養を摂り、しっかり休めることでも体は作られます。



### 睡眠 (休養)

睡眠中には体を作るホルモンが出ています。睡眠不足はホルモンが上手に出ることができず、元気で丈夫な体を作ることができません。

### 食事 (栄養)

主食・主菜・副菜を整えた、栄養バランスの良い食事を好き嫌いなく食べて、丈夫な体を作りましょう。



朝ごはんからしっかり食べて、生活リズムを整えて、  
ウイルスなどに負けない丈夫な体を作りましょう!

