

# 9月栄養だより

長い夏休みが終わり、新学期が始まります。生活リズムが乱れやすい時期ですので、自分の生活を振り返り、規則正しい生活を心がけて、元気に新学期をスタートさせましょう！

## 朝食をしっかりと食べて、生活リズムを取り戻そう！

### 朝食を毎日食べるメリットとは？



日本人を対象とした研究から、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して…



栄養バランスとの関係	・栄養素・食品摂取量が多い
生活リズムとの関係	・睡眠の質が良い人が多い、不眠傾向の人が少ない
心の健康との関係	・ストレスを感じていない人が多い ・「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができる
学力、体力との関係	・学力が高い(学校の成績や学力テストの点数が良い) ・学習時間が長い ・体力測定の結果が良い

このような研究結果が得られています。朝食を食べることが様々な面と関係しているということが分かっていただけでしょうか。

## 夏の疲れがでていませんか？ 疲労回復には、ビタミンB1！

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。

にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

### 【ビタミンB1を多く含む食品】

豚肉・ハム、玄米・胚芽精米  
たらこ、うなぎ、豆類、種実類



### 【アリシンを多く含む食品】



たまねぎ、にら、ねぎ、  
らっきょう、にんにく

## 9月1日は防災の日！ 災害への備えを確認しましょう。

家庭で備蓄する食品の量の目安は最低3日～1週間分が望ましいとされています。電気やガス、水道が使えなくなることを想定して、家にあるものを見直してみましょう。

常温で長期保存できる非常食を備えておく方法の他に、普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使った分を新しく買い足していくことで、一定量の食料を、家に備蓄しておく方法もあります。→ローリングストック法

