

食生活を見直そう



脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかりと補給し、脳と体をしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。

生活習慣改善5カ条!!

**その1【運動】適度な運動を毎日続けよう**  
 まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩! 無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

**その2【たばこ】今すぐ、禁煙を!**  
 多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。

**その3【食事】野菜をたっぷりとり**  
 野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日350g以上とりましょう。

**その4【ストレス】自分に合った方法でストレス解消**  
 ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

**その5【睡眠】規則正しい睡眠で十分な休養を**  
 睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をしましょう。

健康でいるための新聞

発行者 志免中学校  
 2年3組  
 山内水花

編集後記

健康を増進し病気を予防するためには、毎日バランスの良い食事や適度な運動が必要である。また、三食し、かり食へることで体調も心も元気になる。習慣をしっかりとつけることが大切。

- 毎日食べた方がいい食べ物に含まれる、大事な栄養素とは?
- エネルギーの源になる「炭水化物」  
 便秘予防改善に役立つ「脂質」  
 代謝をスムーズにする「ビタミン」  
 健康を維持するために不可欠な「ミネラル」
- 毎日食べたほうがいい12選
- |                |              |
|----------------|--------------|
| (1) 玄米・雑穀米     | (7) 牛乳・乳製品   |
| (2) 青魚         | (8) 果物       |
| (3) 脂身の少ない赤身の肉 | (9) ナッツ類     |
| (4) 豆腐         | (10) 発酵食品    |
| (5) 大豆・大豆製品    | (11) オリーブオイル |
| (6) 緑黄色野菜      | (12) 緑茶      |

効果的な運動習慣をつけるために、毎日の生活の中で意識すること

- ・普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩くこと。
- ・そうじや洗濯などの家事で身体を動かすこと。
- ・歩く時は歩幅を大きくして早歩きをすること。
- ・ストレッチや筋力トレーニングを家事や仕事の合間に行うこと。
- ・仲間とスポーツを楽しむなどを意識して行うこと。
- ・今よりもプラス10分活動的な生活を送ること。

### 食生活を見直そう

朝ごはんは、朝ごはんを食べると、心も体も不調に...  
朝ごはんを食べると、心も体も不調に...

朝ごはんを食べると、心も体も不調に...  
朝ごはんを食べると、心も体も不調に...

朝ごはんを食べると、心も体も不調に...  
朝ごはんを食べると、心も体も不調に...

朝ごはんを食べると、心も体も不調に...  
朝ごはんを食べると、心も体も不調に...

朝ごはんを食べると、心も体も不調に...  
朝ごはんを食べると、心も体も不調に...

### 生活習慣改善5カ条!!

**その1【運動】適度な運動を毎日続けよう**  
まずは今より10分多く歩くを動かすことから始めよう。10分歩くとは約1000歩!無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

**その2【たばこ】今すぐ、禁煙を!**  
多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にも及ぶのです。

**その3【食事】野菜をたっぷりとり**  
野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日350g以上とりましょう。

**その4【ストレス】自分に合った方法でストレスを解消**  
ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけ、早めに解消しましょう。

**その5【睡眠】規則正しい睡眠で十分休息**  
睡眠には、疲れた身体をリフレッシュさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をしましょう。

## 健康でいるための新聞

発行者 志免中学校  
2年3組  
山内 水花

### 食生活を見直そう

毎日食べた方がいい食べ物に含まれる、大塚栄養素とは?  
エネルギー源になる「炭水化物」、  
便秘予防改善に役立つ「食物繊維」、  
代謝をスムーズにする「ビタミン」、  
健康を維持するために不可欠な「ミネラル」  
毎日食べたほうがいい12選  
①玄米・雑穀米 ②牛乳・乳製品  
③青魚 ④果物  
⑤豚身少ない鶏肉 ⑥ナッツ類  
⑦卵 ⑧発酵食品  
⑨大豆・大豆製品 ⑩オリゴ糖  
⑪緑黄色野菜 ⑫緑茶

### 効果的な運動習慣をつけるために、毎日の生活の中で意識すること

- 普段から通勤や買い物、散歩時には積極的に歩くこと。
- せうじや洗濯などの家事で身体を動かすこと。
- 歩く時は歩幅を大きくして早歩きをすること。
- ストレッチや筋トレを家事や仕事の合間に行うこと。
- 仲間とスポーツを楽しむなど意識して行うこと。
- 今よりもプラス10分活動的な生活を送ること。



グラフィック、イラストが非常にうまくかけていて、読者の目を引き、読みやすいですね。

読者におすすめする食べ物が、具体的に紹介できている、素晴らしい。

