

知っているとためになる

# 栄養コラム

vol.6 生活リズムを見直そう



© 2009 OSAKA F.C. / SAKURAL.D

ほごしゃ  
保護者の  
みなさまへ

おそ  
遅めの夕食に

おすすめメニュー紹介

練習や試合、習い事等で夕食が遅くなったときにはどのような食事をとればよいのでしょうか。次の日の朝を気持ち良く迎えるためには「脂質を少なめにする事」がポイントの1つとなります。脂質は消化に時間がかかる栄養素であるため眠る直前など夜遅くの食事では控えめにするように心がけましょう。



油を使わない  
ヘルシーな調理

レンジで簡単！鶏肉の黒酢蒸し



食欲がない時も食べやすい

トマトの中華風スープ

## 良い1日 を 自分で作る

4月は新学年がスタートし環境が変わることも多く、気づかないうちに疲労やストレスがたまりがちです。一度日頃の生活を振り返り、生活リズムを整えてみましょう。

### 生活リズムを整えるポイント

#### 睡眠 夜は決まった時間に寝る

眠るまでの流れを毎日同じにしておくことで体が「寝る時間」という意識を持てるようになります。また電気を消して暗く静かな環境で睡眠をとり、目覚めた際に朝の日光をあびる事も生活リズムを整えるうえで大切です。

#### 食事 朝ご飯を食べる

朝食は1日の始まりを体に知らせ、生活リズムを整えます。

#### 運動 適度に体を動かす

昼間の活動量は、その夜の眠りを左右します。休みの日も適度な運動を心がけましょう。

## LET'S TRY

### 朝ご飯を食べる習慣をつけるために夜ご飯を見直す

子供たちの中には朝から食欲や時間がなく、なかなか朝ご飯を食べる習慣が身についていない子もいます。いつもよりも早く起きる事も大切ですが、それに加えて前日の夜ご飯を見直す事も大切です。以下のポイントを一度振り返ってみましょう。

#### ① 量

夕食を沢山食べ過ぎていませんか？夕食が翌朝になっても消化しきれず食欲が出ない可能性があります。

#### ② 時間

夕食を寝る直前に食べていませんか？眠っている間、消化にエネルギーを使うため眠りが浅くなり目覚めが悪くなってしまう可能性があります。就寝の2時間前には食事を終える事を心がけましょう。

詳しいレシピはこちらから



セレッソ大阪スポーツクラブ  
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB



タマノイ酢



これを読めばきっと

今日から君も

# 食べ物 はか 博士



## YouTubeチャンネル

セレッソ大阪スポーツクラブの  
YouTubeチャンネルでは  
食べ物についてわかりやすく勉強できる  
動画を配信しているよ！

セレッソ大阪スポーツクラブ

検索

ぜひチェック  
してね！



## 歯を大切にしよう



4/18 は「よ (4) い (1) 歯 (8)」の語呂合わせで  
「よい歯の日」と名付けられているよ。  
どうして歯は私たちの体にとって大切なんだろう？

歯の役割を探ってみましょう！

私たちは歯を使って食べ物を細かくし、  
飲み込みやすい形に変化させているよ。

つまり歯が健康だからこそ、

おいしくご飯を食べられるという事だね。

歯をいつまでも健康な状態にしておくために、

ご飯の後は忘れずに

歯みがきをする 事を

心がけましょう。

## じょうぶな歯を作る食事

歯の材料はカルシウムと呼ばれる栄養素だよ。

カルシウムは牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの

乳製品に多く含まれていて

歯だけでなく骨作りにもがかわる

体にとって大切な栄養素なんだ。

カルシウムは乳製品以外にも

野菜や小魚、大豆製品に

多く含まれているよ。

これらの食品を積極的にとって

健康な歯を保ち続けましょう！

## 歯みがきクイズ

Q. 歯をみがく時のポイントは？

- A. 歯ブラシを大きく動かす
- B. 歯ブラシを強い力で動かす
- C 歯ブラシを弱い力で動かす

(正解：C)

### 【解説】

歯ブラシを弱い力で小さく動かし動かすのが正しい歯みがきの方法だよ。歯と歯の間や歯と歯ぐきの間は特に汚れがたまりやすい場所なので、ていねいにみがくように心がけよう。

