

さくら・キッチン

生活習慣のポイント！

① 1日3食規則正しくバランスの良い食事が摂れていますか？

朝ごはんは食べれていますか。

3食きちんと食べることで、体の機能が正常に働き、疲れにくく、元気な体をつくることができます。

また、食事内容も、主食・主菜・副菜の揃った、バランスの良い食事を心がけましょう。



② 適度な運動をしましょう

- ・血流が良くなり疲れにくい体になります
- ・骨を丈夫にし、筋力強化につながります
- ・肥満や生活習慣病の予防・改善につながります



③ 睡眠をしっかりとりましょう



疲れがたまりやすい新年度。睡眠時間を確保し、身体や脳をしっかり休めましょう。

寝つきをよくするためにも、就寝1時間前には、携帯やパソコンの利用は避けるようにしましょう。

いよいよ新年度がスタートしました。

春は環境の変化で、体調を崩しやすい季節です。新年度の始めに、生活習慣を見直し、健康な身体づくりを目指しましょう！

4月号



「卑弥呼の歯がいーぜ！」
(ヒミコのハがいーぜ)
で覚えよう！



④ よく噛んで食べましょう

よく噛むことによって、食べ物の消化を助け、脳を刺激し発達を促したり、病気を予防したりと、様々な効果が期待できます。そんな様々なメリットを表した標語を紹介します。



ヒ：肥満防止



ミ：味覚の発達



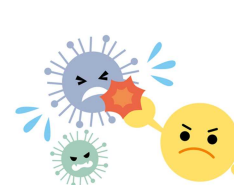
コ：言葉の発達



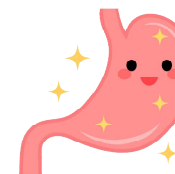
ノ：脳の発達



ハ：歯の病気予防



ガ：ガン予防



イ：胃腸快調



ゼ：全力投球