

体が変われば、心が変わる、
心が変われば生活が変わる、
生活が変われば将来が変わる。

新潟市では、子どもの生活習慣病予防対策事業を行っています。資料を参考にご家庭でも話題にしてみてください。

脳卒中
になるかも!?

糖尿病
になるかも!?

心筋梗塞
になるかも!?



どんなことに気を付ければいいのか?

1 食生活と学力の関係について

脳の働きは、栄養素が重要 ⇒朝食、3度の食事、
栄養バランスがとれた食事

不足した食事内容への補食は重要

夜食の影響・・・肥満、睡眠の質落ちる（疲労回復不足）学力に影響、集
中力低下、成長ホルモン低下（身長等影響）

朝食の大切さ：1日の生活に影響、コンビニの上手な利用
ファーストフード、菓子パンに注意！



2 健康な生活と腸の関係について

男性は、下痢傾向、女性は便秘傾向 ⇒

腸は第二の脳！気力・体力・集中力

を高めるために健康維持を！

緊張とリラックスは適度にバランスよく。

排便は、全身に影響 ⇒生活の質に関係

睡眠との関係が深く、規則正しい生活習慣
が腸の健康維持となる。

悪玉菌が増えると
大腸菌、ウェルシュ菌など



善玉菌が増えると
乳酸菌、ビフィズス菌など



3 生活習慣と運動や心の健康との関係について

運動習慣とは・・・必ずしもスポーツを行うことではなく、

歩いたり、ストレッチや腹筋、体操など体を動かす習慣です。

筋肉の働き ⇒ 見た目の体型で判断できない

運動は、生涯続けることが重要（心身の鍛え、健康寿命を伸ばす。）

生活が乱れる ⇔ 心が乱れる（両輪の関係）

ハッピーサイクル・ネガティブサイクル ⇒ あきらめない強い心は、生活サイクルから

我が子の将来
は、健康が基盤。



新潟市食育花育キャラクターまいかちゃん



元気アップのために

風邪を予防するための食事と生活



栄養

病原菌と戦う抗体の材料となる **たんぱく質** を十分に。

(肉、魚、卵、大豆・豆製品、牛乳・乳製品)

細菌やウイルスが侵入してくる口や鼻の粘膜を健康に保つには、**さまざまなビタミン類**が必要。

(野菜、果物、芋)

休養

睡眠中に成長ホルモンや精神を落ち着けるホルモンが分泌される。
夜更かしをせず、しっかり体を休めよう。

運動

血流が代謝を良くして、スタミナやウイルスへの抵抗力がつく。
座りっぱなしでなく、体を動かそう。

睡眠：7～8時間は必要

体と脳を休息させ、寝ている間にたんぱく質・ビタミンB1・ビタミンB6・ビタミンB12などにより、神経伝達物質が作られます。ビタミンが不足し、十分な睡眠をとらないと神経伝達物質が作られず、学習能力は低下してしまいます。また、睡眠中は成長ホルモン、メラトニンなど大切なホルモンが分泌されます。

補食：塾で遅くなるときのなどは、補食をしよう

食事と食事の間隔が6時間以上ある時には間食を有効に使うと良いでしょう。この場合の間食とは甘い菓子類のことをいうのではなく、三度の食事ではとりきれないエネルギーやその他の栄養を補う「補食」といえます。

<補食に適した食材>

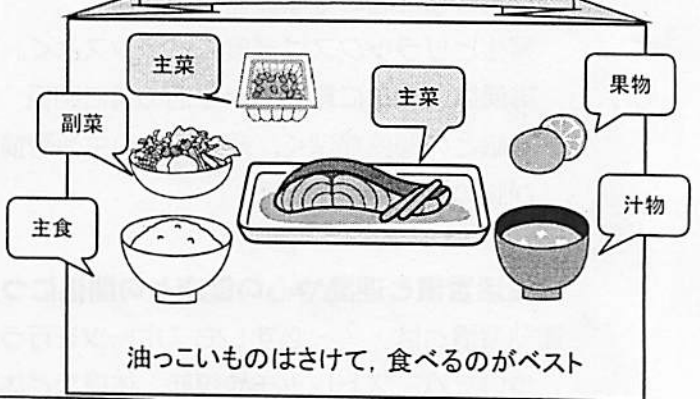


試験前～当日の食事

試験前日の夕食



試験当日の朝食



試験当日の昼食(弁当)

揚げ物や生ものは控え、炭水化物をしっかり確保する。味付けごはんやおにぎりなどもおすすめ！

主食：主菜：副菜
3：1：2

