

芸術緑丘高校 保健委員会  
1月号  
3A 山下紗季 田北伶  
3M 平岡唯衣 育藤久美  
が担当しました!

## 1月月訓 冬休みで崩れた生活リズムを立て直そう

### Let's ショクイク1-『寒い冬こそ、朝食をしっかりと!』

良い食習慣とは、まず、1日3食(以上)食べること。仮に朝食を抜いたと仮定すると、前日の夕食から昼食まで16~17時間も空いてしまいます。となれば当然エネルギー不足が起きます。すると、体温が上昇しないまま、しかも脳のエネルギーも不足したまま学校へ行くことになります。その結果、低体温、集中力や注意力不足といったことになってしまうわけです。この寒い時期、とくに注意しないといけないことです。

“朝食は食べて当たり前!”、そんな習慣をつけましょう。

### Let's ショクイク2-『冷えを防ごう、栄養バランスと取り方!』

冷え性の改善のためには、ビタミンE・C・B群、鉄分、タンパク質などが重要になります。同じ野菜を食べるにしても、生野菜だけでなく温野菜やスープにすれば体が温まります。

冷え症の人はできるだけ寒涼食を避け、温熱食を摂ることが大切です。とはいえ、寒涼食をまったく食べないことは無理です。タンパク質の豊富な牛乳や豆腐、ミネラルを多く含む海藻類などは健康には欠かせない食品です。そこで、寒涼食は温熱食と一緒に食べるようにします。寒涼食を鍋物や煮込み料理のようにアツアツにして食べたり、温熱食のこしょうやさんしょう、わさび、酒や酢などで調理するのもおすすめです。白砂糖は寒涼食なので、ケーキやチョコレートなど甘いものの食べ過ぎには注意しましょう。

#### <寒涼食(体を冷やす食べ物)>

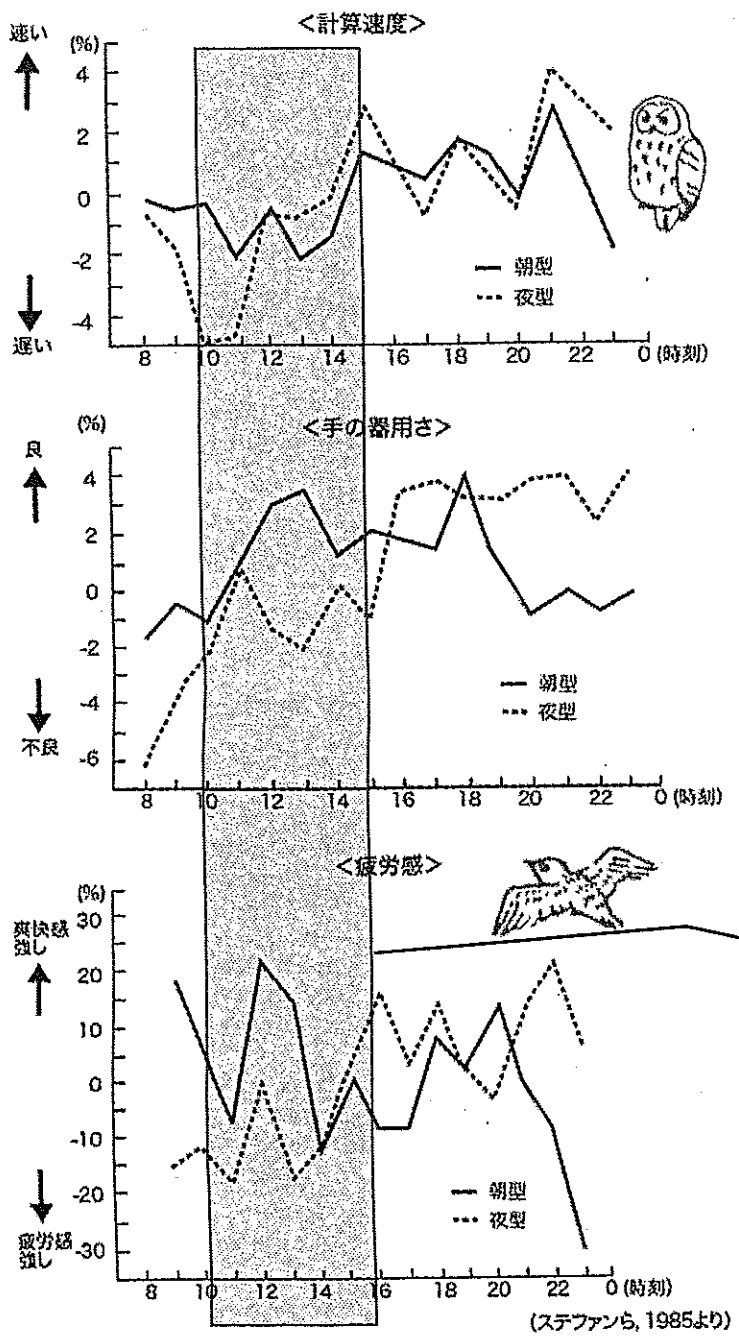
|      |  |
|------|--|
| 野菜   | トマト、きゅうり、なす、だいこん、レタス、セロリ、<br>はくさい、れんこん、ごぼう、アスパラガス、たけのこ、アロエ、アゲネ |
| 果物   | すいか、なし、かき、みかん、バナナ、パイナップル、<br>マンゴ、いちご、キウイ、ゆず                    |
| 豆・穀類 | 枝豆、豆腐、大麦、小麦  |
| 肉類   | 馬肉・鴨肉  |
| 魚介類  | カニ・ワラゲ・アワビ・カキ・アサリ・シジミ  |
| 海藻類  | のり・ひじき・こんぶ   |
| 調味料  | 白砂糖・食塩・はちみつ  |
| 飲み物  | 牛乳・ジュース・緑茶・ビール   |

#### <温熱食(体をあたためる食べ物)>

|      |   |
|------|---|
| 野菜   | にんじん・ねぎ、にら、かぼちゃ<br>にんにく、らぶら、たまねぎ、しそ<br>しょうが、とうがらし、シナモン、ピーマン |
| 果物   | もも、りんご、あんず、なつめ<br>さくらんぼ、うめ                                  |
| 豆・穀類 | くり、ごま・くるみ・もち米   |
| 肉類   | 牛肉・鶏肉・羊肉  |
| 魚介類  | イワシ、サンマ、サケ、エビ、ナマコ   |
| 調味料等 | さんしょう、こしょう、わさび<br>黒砂糖、酒、酢、チーズ、みそ                            |

# 受験、課題考査に向けた健康管理をしよう!

「ひばり型」(朝型)と「ふくろう型」(夜型)の知的作業能率のちがい



朝型人間は起床時の体温も比較的高く、午前中早い時間に急速に体温が上がります。夜型人間は起床時の体温が低く、午前中の体温は低いままで、昼近くにかけてようやくエンジンがかかり、夜半まで体温は高いままです。

こうした2種類の体温の変化が、知的作業の能率にどう反映されるかをテストしたのが、3つのグラフです。夜型人間の午前中は、たいへん悲惨です。午前中の計算速度は最低レベルで、手の器用さもほぼゼロ方までは朝型にかないません。疲労感については、朝型と夜型は、ちょうど逆のパターンを示しています。

なのでテストの前日はしっかり寝て、テストでいい点数をとって下さい。

朝型さんへ切り替えるには...

いきなり朝起きるのは大変なので、起床時間を少しずつ早めて体を慣らして下さい。起床時にカーテンを開き、朝の光を浴びます。これで、体内時計が調節され、生活リズムが整ってきます。また、いつもより早く寝るためには、遅い時間にもものを食べたり、携帯やパソコンの光を浴びたりしないことも大切です。3年生はテストがあつと2回しかないので頑張ってください。1、2年生も進級できるように頑張ってください。

