

# 保健だより 6月



磐城桜が丘高等学校 保健室  
平成 28 年 6 月

6月4日(土)～6月10日(金)は食育週間となっています。  
この機会に朝食について見直してみましよう！

## 朝食の役割って・・・??

朝食は、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給する役割を担っています。午前中の活動の源となる大切な食事です！  
皆さんは、毎朝きちんと食べているでしょうか？



## 朝食を考えてみましょう！

栄養のバランスがとれた朝食のメニューを考え、家族と一緒に朝食をつくってみてはいかかでしょうか？  
朝食は、栄養バランスのほかにも、おいしく、簡単に作れる料理がいいですね♪

## ◆朝食のポイント◆

◎主食・主菜・副菜・汁物 をそろえることが大事です！

### 主食

ごはん・パン・麺類など  
炭水化物を多く含む食品。  
脳にブドウ糖を供給するために必要です。



ご飯はパンや麺などの粉よりもゆっくりと消化されるため、腹もちがよいといわれます。

### 主菜

肉、魚、卵、豆など  
タンパク質を多く含む食品。体温を上げる働きがあります。



忙しい朝は、短時間に調理できる納豆や、卵料理を取り入れると、簡単にタンパク質を摂ることができます。

### 副菜

野菜、芋、海藻など  
ビタミンや無機質、食物繊維を多く含む食品。抵抗力を高め体の調子を整えます。



前日の副菜の再利用や、切り干し大根やひじきの炒め物などを作り置きしておくのもよいでしょう。

### 汁物・飲み物

水分や野菜を補うことができます。

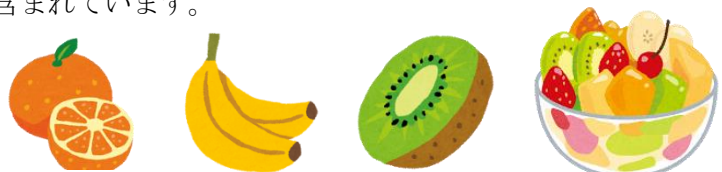


野菜や芋、海藻をたっぷり入れた具だくさんの味噌汁は、忙しい朝に手軽に野菜が摂れる料理です。

プラスもう一品

### 果物

新鮮な果物には、体の調子を整えるビタミンや無機質が豊富に含まれています。



### ◆朝食の内容診断

自分の朝食の内容を振り返って○をつけましょう。



項目	内容	○印
主食	ごはんやパンなどの主食を食べている。	
	主食は、ご飯を食べることが多い。	
	菓子パンなどを食事がわりに食べることはしない。	
主菜	主食だけでなく、おかずも食べている。	
	卵・魚・肉・豆製品などの主菜を食べている。	
副菜	主菜だけでなく副菜も食べている。	
	副菜は、小鉢1杯くらい食べている。	
汁物	みそ汁やスープを1杯飲んでいる。	
	汁物には、野菜がたっぷり入っている。	

### ◆朝食の改善計画

○印がつかなかった箇所を中心にお家の人と改善点について考えてみましょう。

●わたしが見直すところは  です。

朝食の改善は、家族みんなで協力して取り組むことが成功のポイントです。改善に向けて、家族と話し合いながら、実行できそうな目標をたててみましょう。また、朝食づくりで自分にできることはないか考えてみましょう。



### ◆朝食カレンダー

1番左の欄に決めた目標を書き、できたら○をつけましょう。

食べたものを書いたり、○をつけたりして自分の朝食について再点検しましょう。



<目標>	6/4 (土)	6/5 (日)	6/6 (月)	6/7 (火)	6/8 (水)	6/9 (木)	6/10 (金)
主食							
主菜							
副菜							
汁物							

### 保健室からのお知らせ

バファリンには、炎症を鎮め、痛みや腫れなどの症状を抑えるアスピリンという成分が配合されています。ある特定の食物を摂取し、アスピリンを服用した後に運動をすると、食物依存性運動誘発アナフィラキシーというアレルギー反応を引き起こすことがあります。じんま疹や呼吸困難、血圧低下、意識消失などの症状が出現します。小、中、高校生の1万人に1人程度の割合で発生しているといわれています。運動前には、バファリンの服用を控えるようにしてください。また、アレルギーを引き起こす危険性があるので、友達同士で薬の譲り合いはしないようにしましょう。