

楽しく食べる・おいしく食べる



「生涯にわたる健康な生活（食育）を考えよう！！」

健康であることは、毎日の生活に活力をあたえ、生きるうえでとても大切です。その健康を維持向上し、体づくりの要となる食事は私たちに欠かせないものです。

高校を卒業し、社会人や大学生などで自立する人もいます。

食事を楽しく・おいしく食べるためにも、日頃から食事のことについて考えてみましょう。

食生活のポイント



◇ 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんをしっかり食べると、脳に栄養が行き届くので、授業に集中できます。

◇ バランスのよい食事を摂りましょう

体の健康には、いろいろな種類の栄養が必要です。偏った食事をしないで、いろいろな食材をバランスよく摂りましょう。

◇ 食物繊維をしっかり摂りましょう

食物繊維は第6の栄養素と言われています。便秘の解消や生活習慣病の予防に役立ちます。



◇ お菓子やジュース類を摂り過ぎないようにしましょう

スナック菓子や清涼飲料水の摂り過ぎに気をつけましょう。

◇ よくかんで食べましょう

よくかむことにより脳を活性化させます。また、肥満の予防にも役立ちます。

