

## よい生活リズムと生活習慣を身につけよう



人には、一定の時間的なサイクルを持つ「体内時計」があります。体内時計は、朝の日の光を浴びることや朝食を食べることにより調整されています。生活リズムを整えるためには「睡眠」と「食事」の習慣を規則正しく送ることが重要です。

### 望ましい睡眠

- ▶小学生は9～12時間
- ▶中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保

▶朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりととり、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに



- ▶成人の睡眠時間は6時間以上を目安に

▶日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境を見直して睡眠休養感を高める



- ▶高齢者は寢床にいる時間は8時間以内を目安に

▶長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす



参考:健康づくりのための睡眠ガイド2023 (厚生労働省)

### 3食の食事時間を中心に生活リズムを整える

#### 夕食

- ◆就寝前の食事や寝酒は控える



#### 朝食

- ◆朝食を食べる



#### 昼食

- ◆主食・主菜・副菜をそろえた食事を!



食育ボランティアの野菜たっぷり朝食動画はこちら↓



以下のグラフは、岐阜県の朝食の欠食割合です。年代がすすむにつれ高くなり、高校生では5人に1人、20歳代では約3人に1人が朝食を食べていません。



岐阜県調べ



### 食べ物と日本の四季

野菜、果物、魚など、食べ物にはいちばんおいしい旬の時期があります。食べ物によっては、輸入やハウス栽培などにより、旬に関係なく一年中売っているものもありますが、旬のもの食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。

春が旬の食べ物には、菜の花やいちご、たけのこや山菜などがあります。苦味や香りなど楽しんでみませんか。

まめなかなつうしん 関市

検索

関市市民健康課(保健センター) TEL: 0575-24-0111

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。

(アドレス: <http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

\*\*\*関市で「クックパッド(料理レシピの投稿・検索サービス)」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご利用ください!\*\*\*