

食事で生活リズムを整えよう



食事

毎日決まった時間に食事をとることで、生活リズムが整います。

人間のからだには体内時計と呼ばれる機能が備わっています。

寝る

日が沈むと休息に入るようからだに指示します。



からだを動かす

太陽が昇っている間は活動できるようにからだに指示します。



世田谷区食育キャラクター せたべる

1日の始まりに朝ごはんを食べて3つの目覚ましスイッチを**ON**!

脳の目覚ましスイッチ

ごはん、パン、麺類（主食）に含まれる「糖質」は、脳が唯一使えるエネルギー源となります。



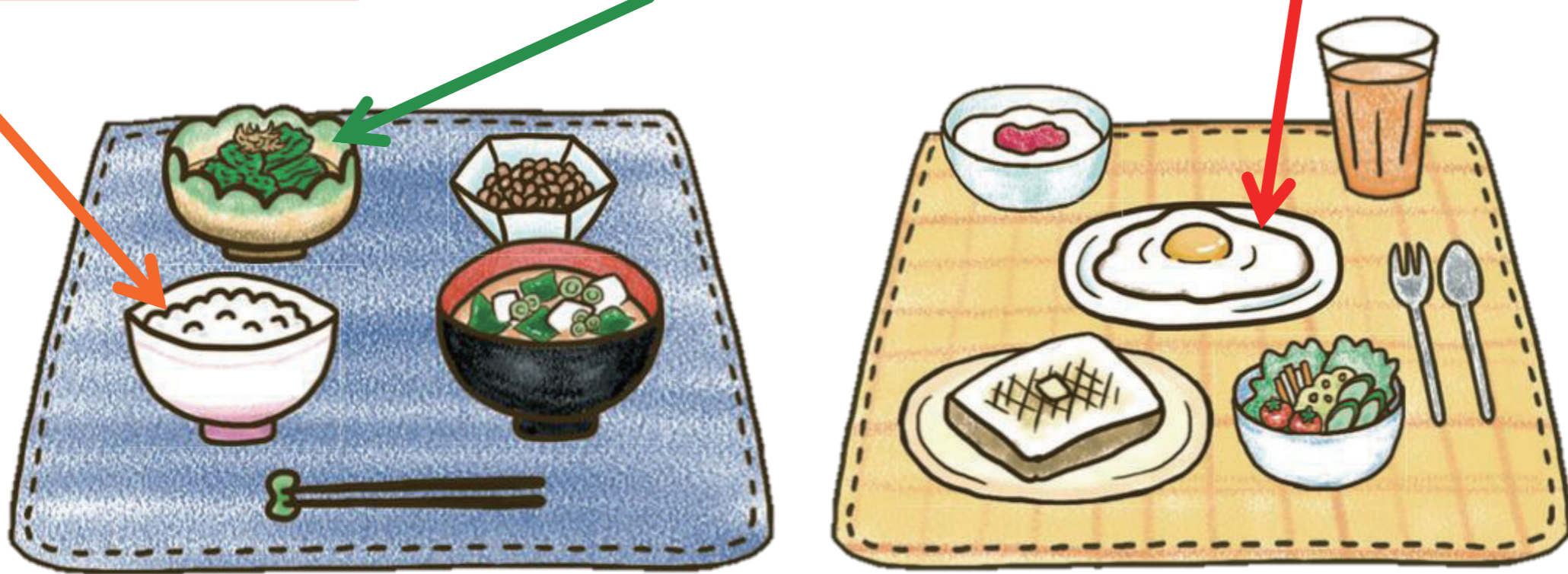
腸の目覚ましスイッチ

野菜や海藻、きのこの料理（副菜）に含まれる「食物繊維」は、腸を刺激して排便を促してくれます。



体の目覚ましスイッチ

魚、肉、卵、大豆製品の料理（主菜）に含まれる「たんぱく質」は、体温の上昇を助けてくれます。



目覚ましスイッチがON → 体内時計が整う → 生活リズムも整う



健康なからだが作られる

みんなで 楽しく おいしく

編集・発行 世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部会