

# ランチタイム

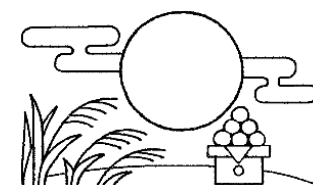
県立播磨  
特別支援学校  
令和7年度  
**9月**

## 今月の食育目標

普通科・総合ビジネス科：

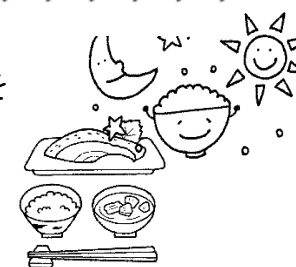
正しい食事のマナーを身につけましょう

就業技術科：規則正しい食生活をしましょう



## 生活リズムを整えよう！

夏休みが終わり、学校が始まりましたが、まだまだ暑い日が続きそうですね。休み明けは、体がだるかったり、やる気が出ないなど、心身ともに不調を感じる人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや夏の疲れが主な原因として考えられます。冷たい食べ物、飲み物ばかり食べすぎず、しっかりと三度の食事をし、生活リズムをとり戻しましょう。



## ～体内時計を正常に動かそう～

### ① 体内時計ってなに？

人は、地球の24時間周期の昼や、夜の変化に同調して、ほぼ1日の周期で体内環境を積極的に変化させる機能を持っています。それが「体内時計」です。太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。

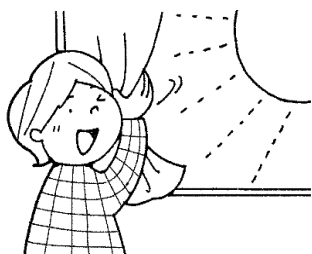


### ② 間食するなら15時がベスト！

体内時計によって、1日の中で体温を上げたり、下げたりします。体温が上がっているときは、脂肪が蓄積されにくく、脂肪が燃えやすくなります。ダイエットをする場合、間食を食べずに栄養バランスの良い食事をするほうが良いのですが、どうしても間食したい場合は、15時前後にし、夜に食べると脂肪になりやすいので、注意しましょう。ただ、標準体重であれば、成長期にダイエットは必要ありません。

### ③ 朝の光を浴びて朝ごはんを食べよう！

人間の体内時計は地球の1日の24時間より少し長めで、朝の光を浴びて、毎日のずれをリセットし、調整しています。朝ごはんもこの体内時計を正確に保つためにとっても重要な役割をしています。体内時計のリズムが、乱れたままだと、イライラしやすくなったり、眠れなくなったり、体の不調につながります。



### ④ 朝ごはんの重要性

朝ごはんを食べることで、体内時計の調整だけでなく、午前中から頭がしっかり働き、集中力が高まります。また、朝食をとらずに昼食をとると昼食後の血糖値の上昇幅が大きく、上昇した状態が長く続き、太りやすくなります。



### ⑤ 寝る直前に食べることをひかえよう！

体内には脂肪をためる働きは深夜(22時～2時)に活発になります。さらに寝る前に間食をとると、翌日の朝ごはんを食べられなくなってしまう、健康的な生活リズムを崩す原因になります。

