

外出が制限されるなど、普段通りの生活を送るのが難しい状態が続いていますが、意識的に規則正しい食事をして、生活リズムを調えるようにしましょう。

## 体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活すると、25時間周期で寝起きをされています。

しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時計」です。体内時計を正常に働かせるためには、朝の決まった時間に太陽の光を浴びることや1日3回の食事を規則正しくとることなどが有効とされています。

思うように外出ができない現状でも、窓を開けて太陽の光を浴び、簡単な朝食ごはんを自分で作ってみるなどの工夫を乗り切りましょう。



## 健康な体をつくる食事のしかた

### ■1日3食、栄養バランスよく食べる

主食（ごはんやパン、めんなど）、主菜（魚、肉、たまご、まめなどを使ったおかず）、副菜（野菜、海そう、小魚、きのこ、豆などを使ったおかず）がそろったバランスのよい食事をしましょう。

### ■ゆっくりよくかんで食べる

よくかむと食べ物の消化がよくなり栄養を吸収しやすくなります。また、脳の満腹中枢を刺激して、食べすぎを防ぎます。

### ■インスタント食品を食べすぎない

インスタント食品には、脂質や塩分が多く、食べすぎると生活習慣病の原因につながります。食べすぎを控え、食べる時は、野菜を加えるなどの工夫をしましょう。



### ■コンビニエンスストアなどでは、栄養バランスに気をつけて選ぶ

好きなものばかり選んでしまうと、エネルギー量が多くなってしまいがちです。いろいろな種類のおかずの入った弁当を選んだり、おにぎり、サンドイッチなどの単品には、サラダやスープ、牛乳などを追加したり、栄養バランスに気をつけて選ぶようにしましょう。



### ■おやつは時間や量を決めて食べる

おやつを食べすぎると、肥満や虫歯の原因になります。食事に影響しない時間に食べるよう心がけたり、袋ごと食べずに皿に取り分けるなどの工夫をしましょう。

不足しがちなカルシウムや食物せんいなどを補うヨーグルト、チーズ、季節の果物、種類類、いも類などもおやつに上手にとり入れましょう。

