



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには、早寝、早起きをし、3食をしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。



知っていますか？体内時計



不思議なことに私たちは朝になると自然に目が覚めたり、夜になると次第に眠くなったりします。これは、私たちのからだの中に「体内時計」がセットされているからです。私たちのからだには、生まれつき約24時間の周期的リズムが備わっていて、睡眠と覚醒（眠ることと起きること）を繰り返しています。こうしたリズムを「**日周リズム**」あるいは「**サーカディアンリズム**」と呼びます。

参考文献：産調出版「眠りの癒し」



1日の体温やホルモンの変化を見ると、左の図のようなリズムがあります。

夜になると体温が下がりはじめ、覚醒や活動性に関係するホルモン（アドレナリンや副腎皮質ホルモン）の低下が始まり、眠くなります。一方、成長ホルモンは睡眠中に活発に分泌され、夜10時～午前2時が最も活発になります。皮膚や筋肉の形成もこの間が盛んです。

つまり**早寝、早起き、規則正しく食事**をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからも大切なのです。

眼に「朝の光」を受けることによって、ずれ込んだ体内時計が1日の周期である24時間となるように調節をしてくれます。

また、「朝ごはん」を食べることで体温が上がり、活動のためのウォーミングアップ効果が生まれるように、「日周リズム」も規則的になってきます。

夏休み明けの今、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。



夏野菜を食べて夏バテを解消しよう！

暑い日が続き、からだもバテ気味なときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。ビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、からだによいはたらきをする栄養がたっぷり含まれています。

今回紹介する野菜の他にも、ピーマン、おくら、とうもろこしなどの夏野菜があります。いろいろな夏野菜を組み合わせてたくさんの栄養をとり、「夏に疲れたからだ」を「元気なからだ」に戻しましょう。



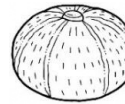
トマト

トマトの色は「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには抗酸化作用があり、ガンや老化を予防し、免疫力をつけます。



なす

なすの皮には紫色の色素成分のナスニンが含まれています。ナスニンは抗酸化作用があり、血中のコレステロールの値を下げるといわれています。



かぼちゃ

黄色のものは「βカロテン」で、一部はビタミンAとしてはたらき、抗酸化作用があり皮膚をきれいに保つのはたらきもがあります。



ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもとである「ククルピタシン」などが、活性酸素ができるのをおさえる抗酸化物質が含まれています。

活性酸素：からだの中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、がんやいろいろな病気のもとになります。

抗酸化物質：人間がもともと持っている物質で、特に色のこい野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。



オレンジサラダ

短命県返上は
中学生から！



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもりに感謝」
中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

【材料】 1人分

レタス 20g
ミニトマト 30g (3個)
オレンジ 30g

【オレンジソース】

オレンジ果汁 15ml (大さじ1)
★オリーブ油 2g (小さじ1/2)
★酢 2.5g (小さじ1/2)
★ハーブ塩 0.2g

【作り方】

①下準備をする
・レタス：手でちぎる
・ミニトマト：半分に切る
・オレンジ：果肉をくし形切り
②ソースを作る
・オレンジをしぼり、果汁をとる。
・★と混ぜ合わせる。
・食べる直前に野菜にかける。



野菜使用量
《50g》
塩分
《0.2g》



【ワンポイント】

さわやかなオレンジソースは、やわらかい生野菜と相性バツグンです。果汁をベースにソースを作るため、しっかり混ぜ合わせましょう。