

ふでりん いきいき通信 vol.9 ~生活リズムを整えようの巻~

新型コロナウイルス感染症拡大防止対策により、自粛生活が続いている皆様に、自宅で取り組める健康づくりに関する情報をお届けします。自粛生活中に、健康への影響を受けないために、ぜひご活用ください。



こふでりん

コロナで外出できないし、1日中パジャマでゴロゴロしてるから夜もなかなか寝れないりん。

ふでりん先生

こふでりん、そんな生活をしていたら体調を崩してしまうりん！
こころとからだの健康のために規則正しい生活をするりん！



こんな症状ありませんか？

- ・昼間頭がぼーっとする
- ・食欲がない
- ・疲れがたまりやすい
- ・寝付きが悪い



その症状、生活リズムの乱れかも！？

生活リズムの中心となるのは
睡眠です

よい睡眠をとると…

- ・免疫力UP
- ・記憶力UP
- ・認知症予防



~生活リズムを整えるためのポイント~ ♪♪

朝

爽やかな目覚めで良いスタートダッシュを



毎日決まった時間に起きる



太陽の光を浴びる



朝食を食べる



着替える



昼

メリハリのある活動を



昼食時間を決める



人と話す
(電話でもOK)



昼寝は15~30分
まで



毎日身体を動かす



夜

リラックスして良い眠りを



寝る1時間前は、スマホやテレビを控える



寝る3時間前までに食事を済ませる



ぬるめのお風呂に浸かる



アルコールやカフェインは控える
(お酒は晩酌程度に)



毎日の元気は朝ごはんから！

コロナ太り
解消にも！

1日を元気に過ごすためにはエネルギー源となる朝ごはんが必要不可欠です。特に若い世代で、朝ごはんを食べない人が増えてきています。自分の健康を考え、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる

食事で、体が温まり、消化するため内臓も活動し始めます。



集中力UP

朝ごはんはエネルギー源になり、脳の活動を活発にさせます。



すっきり排便できる

食べ物が胃腸を刺激し、生活リズムをつくります。



太りにくい

朝ごはんを食べると...

- ①体温が上がる
 - ②基礎代謝がUP
 - ③脂肪を燃焼
- ☆ダイエットに効果有☆



睡眠の質UP

体内時計が整い睡眠の質がよくなり、うつや不安症状も減少します。



栄養バランスUP

1日の栄養を昼食と夕食だけで摂ろうとするととても大変です。



こんなパターンにひと工夫

朝ごはんを食べていない人は



野菜ジュース、ヨーグルト、果物など口にしやすいものから始めましょう。

朝はパン(菓子パン)だけという人は



野菜サラダやスープ、果物などをプラスしてみましょう。

朝はおにぎりだけという人は



具たくさんみそ汁をプラスしましょう。冷凍野菜を使うとすぐできます。

体にやさしいレシピ ～ツナマヨピザトースト～

【材料】2人分

- 食パン 2枚
- ツナ(水煮缶) 小1缶
- マヨネーズ 大さじ1/2
- かいわれ大根 1パック
- にんじん 適宜
- 溶けるチーズ 2枚
- ケチャップ 小さじ4



すべての世代に大好評！

エネルギー：299kcal
塩分：2.0g
(1人あたり)



【作り方】

- ① 汁をきったツナとマヨネーズ・かいわれ大根・にんじんを混ぜ合わせる。
- ② 食パンにケチャップを塗り、その上に①を広げる。
- ③ ②に溶けるチーズをのせてオーブントースターで焼く。

かいわれ大根はキッチンばさみ、にんじんはピーラーを使うとまな板・包丁を使わなくてOK