

# 栄養だより

平成24年 2月 NO.201

立春とは名ばかりの寒い毎日が続いております。皆様ご容態はいかがでしょう。

今回のテーマは **1日のリズムから**

**健やかな生活リズムを** です

●朝食で、いきいきした1日を始めましょう

●夜食や間食は取りすぎないようにしましょう

～1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムが始まります～

朝食は毎日きちんと食べていますか？まずは、

朝食をとることが、生活リズムを整える秘訣です。

早寝、早起き、朝ご飯”は、何も子どもだけのメッ

セージではありません。大人でも、朝ご飯は大切です。



ライフスタイルの多様化などに伴い、朝食抜きの20代、30代の人が増えていきます。朝食抜きは、栄養素摂取の偏りにもつながり、健康に及ぼす影響も懸念されます。また、夜食や間食を頻繁にとることにより、朝・昼・夕食といった3食との区別がつかず、食事そのものがおろそかになることもあります。そして過度の飲酒も、食事のリズムを乱す一因となります。

1日の食事を規則正しく摂ることで、毎日の食生活リズムをつくりましょう。

さらにその健康的な食習慣を、続けていけるように心がけていきましょう。