



## 保健だより げんきっこ



☆今月のテーマは「食事と健康について知ろう」です。

食事と健康には、「栄養バランスの良い食事」「規則正しい食生活」「食生活による精神的・社会的側面」の3つの側面があります。具体的には、主食・主菜・副菜をそろえ、腹八分目を心がけ、毎日決まった時間にたべる事で、[生活習慣病の予防](#)や心身の健康維持につながります。

### 食事と健康の主なポイント

#### 栄養バランスの取れた食事を心がける

主食（ごはんなど）、主菜（おかず）、副菜（野菜料理など）を基本に、様々な食品をバランスよく組み合わせましょう。

#### 規則正しい食生活を送る

1日3食、決まった時間に食べることは、生活リズムを整え、肥満や糖尿病などの生活習慣病を予防する効果があります。

朝食を抜くと体調や体内時計が乱れることがあるため、朝食をしっかり摂ることが推奨されます。

#### 食べ過ぎに注意し、腹八分目を意識する

満腹になるまで吃るのは避け、腹八分目を心がけることで、体重のコントロールや消化器への負担軽減につながります。

よく噛んで食べる事で、満腹感が得られやすくなります。

#### 食事を楽しむ心を大切にする

美味しい食事は、心身の満足感やQOL（生活の質）の向上にもつながります。

旬の食材を取り入れ、食事の時間を家族や友人と共有することで絆を深めることにも役立ちます。



#### 健康的な食生活がもたらす効果

- ・生活習慣病の予防・改善
- ・生活リズムの安定と集中力の向上
- ・便秘の改善と腸内環境の整備
- ・肌の調子を整える
- ・心身の健康維持・増進

