



9月号
宇都宮市立国本中学校

夏休み中、便秘になりませんでしたか

暑くて、冷たいものをたくさん食べたり飲みすぎたりしませんでしたか？そんな生活が続くと、何となく体がだるくなり食欲がおちます。そして好きなものばかりを食べるようになり・・・体調をくずす。これが「夏バテ」です。そんなわがままになってしまった生活のリズムを今日から戻していきましょう。

まずは朝、起きてから登校するまでに→しっかり朝食 ゆっくりトイレタイム これを確保しましょう。



そして野菜です。

1日 350gの野菜を食べルール！が国の目標ですが、栃木県民の1日平均野菜摂取量は280g！ちょっと足りません。そこを意識しながら食事をしてみませんか？

ちなみに・・・8月31日は831で「野菜の日」でした。

油断大敵

夏バテで体力と内臓が弱っている9月、10月は、食中毒が発症しやすい月です。

キャンプやBBQでの肉・魚介類の加熱不十分等で「カンピロバクター」や「O-157」の食中毒になることがよくあります。夏じゃないからと、食材の扱いをぞんざいにしないでください。



セルフグラフィック

マガジンより