



令和7年10月27日(月)
五所川原高校定時制 保健室
No.6

秋が深まってくると、朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず、体調を崩しやすく、感染症も流行りだす時期です。上着などで服装を調整する、温かい飲み物を飲むなど、体を冷やさないような生活を心がけましょう。

～今月のひと言～
「読書の秋」ということで(?)、キングダムを読み始めました★(漫画かい!笑)おもしろくてどんどん読み進めてまいります。河了貂がかわいい…みなさんが好きな漫画、本も教えてくださいねー!



食欲の秋

心と体を整える食事のポイント?



最近、「なんとなく気分がすぐれない」「やる気が出ない」と感じていませんか?

実は、こころの調子には食事が深く関係しています。

食事を抜いたり、甘いものばかり食べていると、血糖値の変化で気分が不安定に。

反対に、バランスのとれた食事は、脳に安定したエネルギーを届け、気持ちを落ち着かせるはたらきがあります✿



こころを元気にする栄養素

栄養素	はたらき	多く含まれている食べ物
たんぱく質	やる気ホルモンの材料になる	肉・魚・卵・豆
ビタミンB群	イライラ予防、疲労回復	豚肉・納豆・卵
鉄分	集中力UP、貧血予防	レバー・あさり・ほうれん草
炭水化物	脳のエネルギー源	ごはん・パン・麺類



気を付けた方がよい食習慣

○加工食品のとりすぎ⇒添加物や塩分が神経の働きを乱すことがあります。

○甘いお菓子、清涼飲料水のとりすぎ⇒血糖値の乱高下が気分に影響を与えます。

○カフェインのとりすぎ⇒一時的な覚醒のあと、だるさや不安感を感じる人もいます。



ちょっと選び方を変えるだけでOK?



飲み物なら…

・甘いカフェオレ⇒無糖のお茶、水

・ジュース⇒100%果汁の野菜ジュース



お菓子なら…

・ポテチ⇒ナッツ、干し芋

・チョコレート⇒カカオ70%以上のもの

食事に関する疑問にお答えします？



スパイスが入ったものや梅干しなど酸味のあるものを活用するのも良いです♪

Q.食欲がないときにオススメの食事は？

A.とにかく食べられるもので栄養を！

食が細い人は密度の高い食事を選ぶ、消化の良い色々な栄養がとれるポタージュスープなどがオススメです。とにかく食べられるもので栄養をとることが大切なので、まずは好きなものを食べるのも一案です。

🍴密度の高い食事とは？

食品に含まれるエネルギー量（kcal）を重量（g）で割った値が「エネルギー密度」です。つまり、同じ重量でもエネルギー量の高い食事は「密度が高い」ということになります。食欲がない時は、ごはんをお餅にしたり、野菜をスムージーやスープに変えることでエネルギー密度が高くなるので、少ない量でもエネルギーを効率よく摂ることができます。



Q.下痢や便秘の時にオススメの食事は？

A.負担をかけないことが大切！

下痢の場合：「脂質の多いもの」を避けましょう

揚げ物や豚バラ肉など、脂質の多い食品、食物繊維やスパイスが入った食事は控え、消化に負担のかからないうどんやおかゆ等からとり始めましょう。

便秘の場合：「摂りすぎ」が原因かも？

動物性脂肪や一部の人工甘味料・添加物の摂りすぎ、抗生物質などによっても腸内細菌のバランスが変化します。



連載！みんなの元気が出ることば



K・Tさんの元気が出ることば

「やればできる」

A・Sさんの元気が出ることば

「生きてるうちが花なのよ
死んだらそれまでよ」

