



夏休みも終わり、学校生活が再開します。毎日元気に過ごすためには、早寝、早起きをし、3食をしっかり食べて生活リズムを整えることが大切です。



## 知っていますか？体内時計

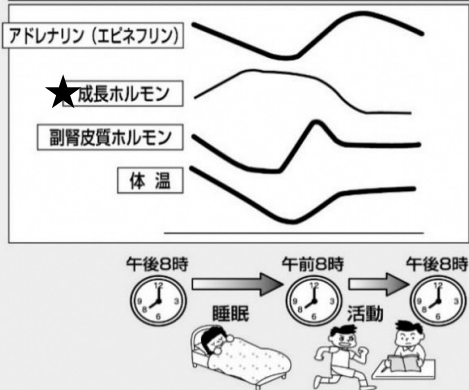


不思議なことに私たちは朝になると自然に目が覚めたり、夜になると次第に眠くなったりします。これは、私たちのからだの中に「体内時計」がセットされているからです。

私たちのからだには、生まれつき約24時間の周期的リズムが備わっていて、睡眠と覚醒（眠ることと起きること）を繰り返しています。こうしたリズムを「**日周リズム**」あるいは「**サーカディアンリズム**」と呼びます。

参考文献：産調出版「眠りの癒し」

### ●1日のリズム



1日の体温やホルモンの変化を見ると、左の図のようなリズムがあります。

夜になると体温が下がりはじめ、覚醒や活動性に関係するホルモン（アドレナリンや副腎皮質ホルモン）の低下が始まり、眠くなります。一方、成長ホルモンは睡眠中に活発に分泌され、夜10時～午前2時が最も活発になります。皮膚や筋肉の形成もこの間が盛んです。

つまり**早寝、早起き、規則正しく食事**をとることなどは、体のリズムを健康に維持するうえからも大切なことです。

眼に「朝の光」を受けることによって、ずれ込んだ体内時計が1日の周期である24時間となるように調節をしてくれます。

また、「朝ごはん」を食べることで体温が上がり、活動のためのウォーミングアップ効果が生まれるように、「日周リズム」も規則的になってきます。

夏休み明けの今、生活習慣を見直して規則正しい生活リズムを心がけましょう。



## 夏野菜を食べて夏バテを解消しよう！

暑い日が続く、からだもバテ気味なときこそ、夏野菜をしっかり食べて元気に過ごしましょう。ビタミン類やミネラル、食物繊維をはじめとして、からだによいはたらきをする栄養がたっぷり含まれています。

今回紹介する野菜の他にも、なす、ピーマン、おくら、とうもろこしなどの夏野菜があります。いろいろな夏野菜を組み合わせるとたくさんの栄養をとり、「夏に疲れたからだ」を「元気なからだ」に戻しましょう。



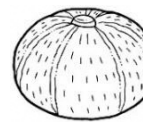
### トマト

トマトの色は「リコピン」というカロテンの種類です。リコピンには抗酸化作用があり、ガンや老化を予防し、免疫力をつけます。



### モロヘイヤ

刻むと出るヌルヌル成分の「ムチン」は胃の壁を守り、消化吸収を助けます。



### かぼちゃ

黄色のものは「βカロテン」で、一部はビタミンAとしてはたらき、抗酸化作用があり皮膚をきれいに保つはたらきもあります。



### ゴーヤ

ビタミンCがキャベツの2倍近く多く、苦味のもとである「ククルピタシン」などが、活性酸素ができてのおさえる抗酸化物質が含まれています。

**活性酸素**：からだの中に入った酸素からできるもので、血管を弱くして、がんやいろいろな病気のもとになります。

**抗酸化物質**：人間がもともと持っている物質で、特に色のこい野菜に多く含まれ、活性酸素を消してくれる働きがあります。



## オレンジサラダ

短命県返上は  
中学生から！



あおもり型給食とは、青森県の児童生徒の健康課題（肥満が多いなど）を解決するため、次の5つのコンセプトに基づいた給食を提供し、望ましい食習慣の形成をめざすものです。

①「塩分」控えめ ②「野菜」たっぷり ③「あぶら」ほどよく ④「ごはん」しっかり ⑤「あおもり」に感謝  
中学生でも簡単にできる「あおもり型給食」を紹介するので、家でも作ってみましょう。

### 【材料】 1人分

レタス	20g
ミニトマト	30g (3個)
オレンジ	30g
【オレンジソース】	
オレンジ果汁	15ml (大さじ1)
★オリーブ油	2g (小さじ1/2)
★酢	2.5g (小さじ1/2)
★ハーブ塩	0.2g

### 【作り方】

- ①下準備をする
  - ・レタス：手でちぎる
  - ・ミニトマト：半分に切る
  - ・オレンジ：果肉をくし形切り
- ②ソースを作る
  - ・オレンジをしぼり、果汁をとる。
  - ・★と混ぜ合わせる。
  - ・食べる直前に野菜にかける。



野菜使用量  
《50g》  
塩分  
《0.2g》



### 【ワンポイント】

さわやかなオレンジソースは、やわらかい生野菜と相性バツグンです。果汁をベースにソースを作るため、しっかり混ぜ合わせましょう。