

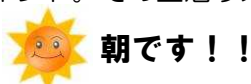
わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～



生活リズムは朝が勝負！

みなさん、朝は何時に起きますか？朝ごはんは食べていますか？生活習慣のサイクルを整えることは、毎日を元気に過ごすための大切なポイント。その生活リズムを整えるポイントは・・・



まずは早起きしてみませんか？いつもより少し早起きすると、一日のスタートがスムーズになって、いつもと違う一日になるかもしれませんよ。そして、

朝ごはんを食べましょう！



【健康的な生活習慣のイメージ】

朝のリズムをつくることは、一日の生活リズムを整えることにつながります。

もうすぐ新年度。新しい生活が始まる方も多いですね。“朝”から生活リズムを見直してみませんか？

なぜ朝が大事なの？

人間の体内時計は 24時間より少し長いので、放っておくとリズムが後ろにずれていってしまいます。 「早寝」はなかなかできませんが、朝少し早く起きることからリズムを整えていきましょう！

すっきり目が覚めない・・・

カーテンをあけて朝の光を浴びる、ごはんの炊けるにおい、顔を洗う、歯みがきをするなど、五感を刺激すると生体リズムがリセットされます。

朝ごはんは時間がない！

何か口にしましょう。牛乳でもパンでも果物でも。何か口にできる習慣がついたら、バランスを考えます。パターン化しても大丈夫。「朝ごはんを食べる」という習慣づけが大切です。

「高知ならではの」見つけませんか？

2月2日（土）かるぽーとにて高知市教育委員会主催で開催された「食育実践発表会」のロビーイベントとして、高知市食育推進委員会では高知の食育8きょうだいの“高知ならではの”クイズを行いました。

「ぬたや酢じょうゆをつけて生で食べるいわしの稚魚は？」

「春の山菜、私は誰？」
など高知の豊かな食にふれる機会となりました。県外の方からは高い評価を受けているといわれる高知の食。みなさんも「高知ならではの」を見つけてみませんか？

