



蒸し暑い日が続き、なんとなく体調がすぐれないという方もいらっしゃるのではないでしょうか。体調不良には、やはり睡眠が大切です。体がしっかり休まる睡眠のためには、夜ご飯から就寝までに十分な時間をあけることが大切です。可能であれば4時間、最低2時間はあけたほうが良いといわれています。睡眠の質をあげて、暑い夏を乗り越えましょう。

食育ピクトグラム 知っていますか？

ピクトグラムとは、特定の言語を使わない・分からない場合でも、誰にでも情報を伝えられるように簡略化されたデザインのことです。食育ピクトグラムは、食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するために、農林水産省によって作られたものです。

- 1 ☆家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。
- 2 ☆朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。
- 3 ☆主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活につなげましょう。
また、減塩や野菜・果物摂取にも努めましょう。
- 4 ☆適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防しましょう。
- 5 ☆口腔機能が十分に発達し維持されることが重要ですので、よくかんでおいしく安全に食べましょう。
- 6 ☆食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し、行動する力を養いましょう。
- 7 ☆いつ起こるかもしれない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。
- 8 ☆持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
- 9 ☆地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することで、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につなげましょう。
- 10 ☆農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。
- 11 ☆地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図りましょう。
- 12 ☆生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取り組みを推進しましょう。



笑顔と口を開けている顔



朝日とご飯



食事バランスガイドコマ



体重計



よくかんで食べる子ども



清潔な手



ペットボトルと缶詰



食べ残したお皿



海・山と生産者



作物を持つ手



茶碗とお箸



食育を広める