

みなさんこんにちは。遅れて発行となりましたが、KIGHT 9月号です。皆さんは夏休みという長期休み、どうお過ごしでしたか？ 秋は休みも多いため、華の三連休もあり、休日をたくさん楽しめたのではないのでしょうか。ですがその反面、休日だからといって生活リズムがくずれてしまった人多いでしょう。また、安定しない天気も体調をくずしてしまう要因となります。さて、健康な体を維持するには、一体どうしたらよいのでしょうか？

しっかり睡眠をとって生活リズムを整えよう！

夏休み、三連休でぐちゃぐちゃになった生活リズムを整えましょう。

特に睡眠は大事だと頭で分かっているながらも、疎かにしがちです。せめて「夜更のよい睡眠のとり方」を知っておきましょう。

① お風呂にしっかりつかろう

皮膚の温度と体内の温度の差が縮まれば縮まるほど上質な眠りにつながります。

しかし、寝る90分前は、シャワーだけ済ませ方がよいぞ



② 朝の自覚めをよくしよう！

朝起きたらまず、太陽の光に当たってきましょう。体内時計の調節を助けてくれます。

また、朝は裸足で過ごす、冷たい水を手を洗うことで、覚醒を刺激し、朝目覚めやすくなります。

目覚めがいいでゴース



栄養バランスに気をつけて食事をしよう！

You are what you eat. という言葉があるくらい、食事は体に影響します。

常に完璧な食事を作るのは難しいと思うけれど、炭水化物・脂質・たんぱく質の三大栄養素がちゃんと入っているか確認してみよう！



lunchの小技

あまりにもバランスが悪いときは学食を利用しよう！

おにぎり(炭水化物) からあげ(脂質)(たんぱく質) サラダ(ビタミン)



ほおげとみお米も...

清野先生

① 朝ごはん、みそ汁(わかめ、ねぎ、油揚げ) 納豆、梨、ピーマンとナスのいため物、牛肉のソテー、うめぼし、牛乳

清野先生は食事のこだわりがすごい！ 旬の食材で、添加物はできるだけ避けている、とのこと。 また、作ったものはその場で食べられるように仕掛けられているようです。