

8月の予定献立表

月	火	水	木	金
19 夏季休業	20 夏季休業	21 夏休み明け集会 肉餃子 切り干し大根の 胡麻和え そうめん汁	22 サラダうどん 中華ポテト ヨーグルト	23 麻婆春雨 冷や奴 ～オクラ出汁かけ～ 親子汁
26 さんまの おろしソース ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	27 焼き肉丼 おくらの おかか和え すまし汁	28 芸術鑑賞	29 白身魚のフライ 春雨サラダ 挽き肉ともやしの ピリ辛みそ汁	30 夏野菜カレー ツナサラダ オレンジゼリー



☆ 身体の乱れ（不調）は心も乱します

あなたは「規則正しい生活」ができていますか？

夏休みが明けて生活リズムが乱れている人もいるのではないのでしょうか？

食事と睡眠に支えられた人本来のリズムを整える事は生活習慣病などの予防に欠かせません。心はもちろん身体の中にあります。その身体がエネルギー不足となり、不調を感じてくると心も不調となるのです。

規則正しい生活とは・・・

「起床」→「朝食」→「昼食」→「夕食」→「就寝」

睡眠と食事に支えられた等間隔のリズムによって作られます。ここに適切な運動が加わると理想的です。

人は睡眠と食事でリセットされる

精神、記憶、体力、体調・・・

これら全てにおいて最も「リセット効果」の高いものが睡眠です。

気分の安定しない人や、うつ病など心の病の人には睡眠を規則的に取れていない人や、良質な睡眠を取れていない人が多いのです。

食事は人に幸福感を与えてくれます

おいしい物、好きな食べ物を目の前にすると人はこの上なく幸せな気分になります。

睡眠と食事は、人が生きていく上で避けられない「ストレス」をリセットし、精神的にも肉体的にも回復させる最善の行動です。

★規則正しい生活をするためのコツ

- ・朝は決まった時間に起きる
- ・昼食も決まった時間に
- ・携帯を見る時間を減らし軽めの運動をする
- ・夜は寝る数時間前に食事を済ませる
- ・自分の健康は自分自身の選択で支える

規則正しい生活を続けると、体内時計のリセットを含めて、リズムが自然と出来上がり心も体もどんどん安定していくのです。