

# Healthy.1

6月号

「健康の三本柱を知ろう」

## 「健康の三本柱」とは！



### ☆一本目の柱「食事」

心と体の健康のもとになる食事を大切にしていますか？こんな食事はいかがでしょうか？

#### 朝食

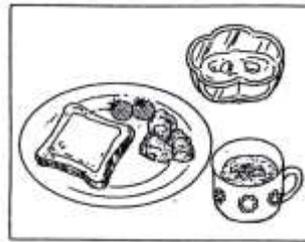
- ・ごはん、豆腐の味噌汁
- ・鮭の塩焼き、卵焼き、
- ・きゅうりの漬け物



一日三食、きちんと食べましょう。

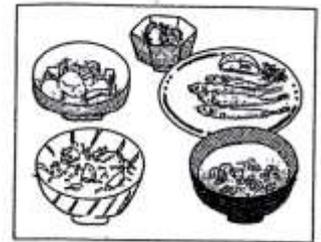
#### 昼食

- ・チーズトースト、とり肉のから揚げ
- ・野菜スープ、フルーツヨーグルト、プチトマト



#### 夕食

- ・五目ごはん、夏野菜の味噌汁
- ・肉じゃが、ししゃもフライ(パセリ・レモン)
- ・わかめときゅうりの酢の物



### ☆二本目の柱「運動・休息」



一日一回は外に出て体を動かしましょう。

適度な疲労は、快い睡眠を得るために必要です。毎日、適度な運動をするように心がけましょう。

運動の途中や後には、必ず体を休めましょう。疲れが溜まりすぎると体の負担が大きくなり、かえって眠れなくなることがあります。



### ☆三本目の柱「睡眠」

睡眠は、一日の活動で体内に蓄積された疲労物質を分解したり、病気と闘う抵抗力を強くしたりするために、とても大切な役割を果たしています。

睡眠不足では体の疲れが取れません。十分な睡眠をとりましょう。

あなたの三本柱は、しっかり立っていますか？

### ＝地場産物を知ろう！＝しそ＝

しその種類には、緑色で香りのよい青じそと紫色の赤じそがあります。初夏から夏にかけてが旬の野菜で、大治町で赤じそが生産されています。ビタミン類や無機質を多く含んでいます。赤じそは梅を漬ける時に、青じそはてんぷらや薬味として使われます。

