

スポーツの秋です！ 食欲の秋です！

## 秋の食べ方(初秋編) ~まずはエネルギーとダメージの回復を~

今年は例年以上に暑さが長く続きました。この記録的な厳しい夏を乗り切った身体は、思った以上に疲労が残っています。涼しくなり食欲が出てきたところで、食事の量や内容を見直してみましょう。夏にダメージを受けた身体をいたわり、回復することを意識した食事を考えてみましょう。



### 夏疲れをリセット

●夏の終わりから旬を迎えるブドウや梨は糖分や水分が豊富。まだ暑さの残るこの時期の栄養補給に最適。運動の合間の補食としてもバッチリ!



●発汗や紫外線のダメージ回復には、赤や紫、緑の濃い野菜がお勧めです。鮮やかな色には抗酸化ビタミンやポリフェノールが多く含まれていて、ダメージから細胞を守る働きをします。



●ピーマンやパプリカに含まれるビタミンCは熱を加えても壊れにくいです。



●ナスは皮の部分に「ナスニン」というポリフェノールが含まれているので、皮ごと食べるのがお勧めです。



### エネルギーチャージには旬のものを

●体を温めながら食べるものは、疲労回復を助けてくれます。秋の食材のたっぷり入った具だくさんの汁物などは、最適です。

●秋は新米の季節。香りもよく炊き立てはもちもちツヤツヤ。食欲をそそります。旬のキノコ、栗などを使った炊き込みご飯も素材の旨味が出て栄養抜群です。



●ジャガイモ、サツマイモなどのイモ類はエネルギー源になる糖質だけでなく、ビタミンB群も多く含まれ、エネルギーの産生を助けます。



(晩秋編は次回に...)



学校が終わって塾に行っている人の話を聞くと、夕食をとっていない人が意外と多いのに驚いています。お昼ご飯を食べてから帰宅する 21~22 時頃まで、なにも食わずに勉強していることもあるようです。空腹の時間が長いと脳の栄養が不足して、集中力が落ちてしまいます。夕方に休憩時間を入れ、何か補食をとりましょう。おにぎり(ツナ、鮭、肉などの蛋白質が入っているとなお good!)や、バナナ、サラダ、サンドイッチなど炭水化物や蛋白質の含まれたものを食べましょう。帰宅して晩ご飯を食べる場合でも、寝るまでに2時間以上の間隔がない場合は、食べ過ぎないようにしましょう。胃腸がつかれ、睡眠の質が落ちてしまいます。食べきれなかった晩ご飯のおかずは、翌朝の食事に回し、朝ご飯をしっかり食べるようにすると、体調も整い、一日元気に過ごせます。これから追い込みの受験生のみなさん、無理しすぎないか、カラダの声をよく聞きながら頑張ってください。受験は体力勝負です。



## 目、疲れてないかな?

目がかすむ  
目が充血する  
まぶたがびくびくする  
目の奥が痛い  
目が乾く

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

ヨーグルト  
レバー  
納豆  
卵

目の充血や疲れを回復するビタミンB<sub>2</sub>が豊富です。

### 目に良い食べ物はコレ!

豚肉  
サバ  
大豆  
うなぎ  
かぼちゃ  
ニンジン  
ほうれん草

視力の低下を防ぐ効果があるビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。

涙を作るときに活躍するビタミンAが豊富です。



今月は相談室ウィークを行っています(詳細は相談室だよりで)。日頃忙しそうで、なかなか相談しにくいな...と思っている先生にお話を聞いてもらうチャンスです。みなさんが気軽な気持ちで来てもらえると、先生たちも嬉しいです。

また、先生や親御さん、友達にも話しにくいことや、心理の専門家に相談したいという場合は、スクールカウンセラーに相談することができます。一人で心配を抱え込まないでください。あなたに寄り添ってお話を聞いていただけます。

### \*\*\* 10月~11月のスクールカウンセラー来校日 \*\*\*

\*桶谷カウンセラー 10/13(金) 11/22(水)

\*花井カウンセラー 10/17(火) 11/28(火)

保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。