

保健だより

No. 136

桐生市立商業高等学校 定時制

2022/2/22



保健講話 “早寝早起き朝ごはん”

イラスト入りでまとめています。

毎朝決まった時間に起きて、
太陽の光をしっかりと浴びる。



昼寝は午後3時まで、20分以内。



寝る直前の場合はぬるめのお風呂
につかる。



寝る直前はスマホやゲームを利用
しない。



毎晩、ほぼ決まった時間に寝て、
必要な睡眠時間を確保する。



休日の起床時刻が平日と2時間
以上ずれないようにする。



朝食を規則正しく毎日とる。



夕食以降、カフェインはさける。



夜食はとらない。遅い夕食は2回に
分ける(登校前、帰宅後)



今回の注目！たんぱく質は“重要な原料”

身体

◎身体を形作る：筋肉、骨など

◎身体を動かす：免疫、ホルモン類など

精神(ホルモン)

◎睡眠のリズムを整える：メラトニン

◎精神を安定させる：セロトニン

◎喜びや意欲を引き出す：ドーパミン

たんぱく質 推奨量(最低限とりたい量) 毎食20~30gの摂取が理想

男性 15~64歳 65g/日。女性 15~17歳 55g/日、18~64歳 50g

主菜のたんぱく質 20gの量

卵なら3個 納豆なら3パック



赤身肉なら100g

魚(骨除く)なら100g

主食のたんぱく質の量

・ごはん150g・・・約4g

・食パン6枚切り1枚・・・約6g

・めん類(うどん、パスタ

ラーメンなど)・・・約5g

・そば1人前・・・約15g