



じょうずな重ね着をして寒さを吹きとばそう



人は、いろいろな衣服を着ることにより、寒いときでも上手に生活をしています。「暖かいなあ」と感じるためには、たくさん衣服を着ればよいというわけではありません。衣服の選びかた、組みあわせ、また着方の工夫が必要です。上手な重ね着の基本は3枚です。



したぎ
下着



シャツ・ブラウス

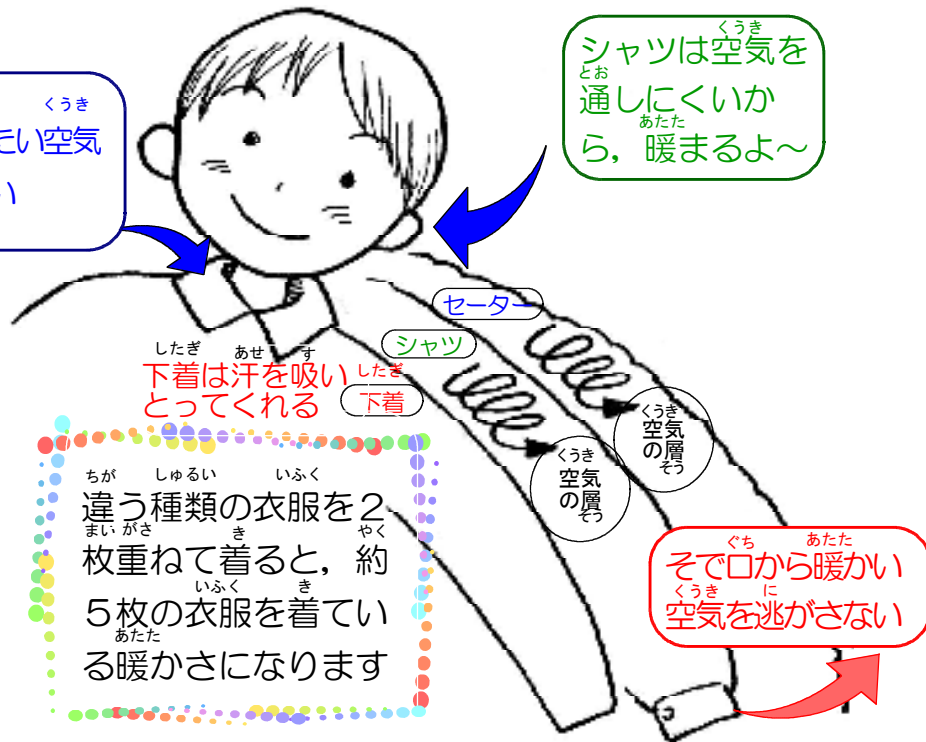


セーター・トレーナーなど

この3枚を組みあわせると

くび つめ くうき
首から冷たい空
を入れない

シャツは空気を
とお
通しにいか
ら、暖まるよ～



したぎ あせ す
下着は汗を吸い
とってくれる

ちが しゆい いふく
違う種類の衣服を2
枚重ねて着ると、約
5枚の衣服を着てい
る暖かさになります

ぐち あた
そで口から暖かい
空気を逃がさない

寒くなってきました

チェックしてみてください

姿勢に注意!!

きれいな姿勢で



頭も体もスッキリ

- 背中がまるくなっていませんか？
- 机の外に足を出していませんか？
- ノートなどを書くとき、机に目を近づけていませんか？

よい姿勢は疲れません

からだに「心がけ」をしましょう

バランスよく何でも食べよう

ぐっすり寝よう

からだも動かそう

外で遊ぼう

食事では

たくさんかんで食べると、こんないいことがあります

- ➔ **おいしく食べられる**
音や手触りがある食べ物のときは、たくさんかんで食べるように、音が止まるまでかんでいただきます。また、音がある食べ物をかむときに唾液が分泌され、味がより美味しく感じられるようになります。
- ➔ **消化を助ける**
たくさんかむのは、消化がスムーズになります。食べ物の消化は、胃腸に委ねられるので、食べ物の栄養分をしっかりと吸収し、体に取入れることができます。
- ➔ **食べ過ぎを防ぐ**
たくさんかんで、満腹感が早く来ると、自然と食べる量が減ります。また、咀嚼が丁寧に行われることで、食べ過ぎを防ぎます。咀嚼は、脳の活性化にも役立ちます。
- ➔ **脳を刺激する**
咀嚼は、脳の活性化に役立ちます。咀嚼は、脳の活性化に役立ちます。咀嚼は、脳の活性化に役立ちます。咀嚼は、脳の活性化に役立ちます。
- ➔ **表情ゆたかに**
たくさんかんで、口の周りが柔らかくなり、表情がよくなります。また、口の周りが柔らかくなることで、表情がよくなります。また、口の周りが柔らかくなることで、表情がよくなります。

「がむ」がって、どのくらい？

くちど歯を食いしばると、耳には40kg近く、首まで40kg近くの力がかかっているといわれています。

何回くらいかめばいいの？

「ひとくち30回」を目安にしましょう。おしゃべりしながら食べているときは、たくさんかんで食べるようにしましょう。

※この冊子は、厚生労働省の「食生活改善の推進」の一環として作成されています。