

食育だより

2013年
4月



朝ごはんでは体内時計を整えよう！



私たちの体には、心臓の拍動・呼吸・血圧・体温などの生体のリズムを整える『体内時計』があります。この体内時計が乱れると、寝つきが悪くなったり、体に影響がでてきます。

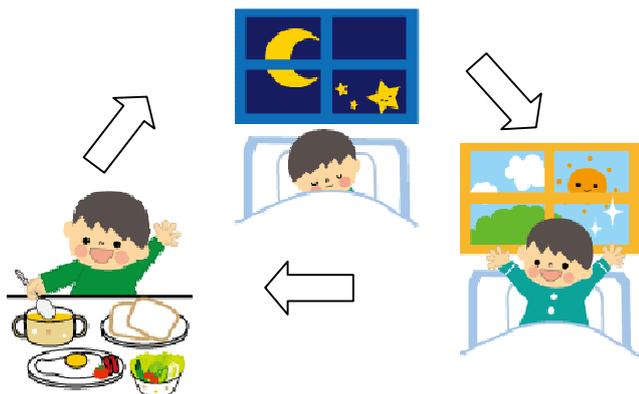
ひどくなると高血圧や糖尿病などの病気につながります。

体内時計は地球の自転の24時間より少し長く設定されているため（約24.5時間）毎日少しずつ修正する必要があるそうです。

その為に効果的なのは朝の光を浴びることと朝ごはんだと言われています。

早寝・早起きをして朝ごはんを食べて、自分の中の体内時計を正常にすることで生活リズムが整います。

生活リズムを整えて、元気よく新学期を過ごしましょう。



給食の



放射能検査について

アイコーメディカルで使用している野菜は、中部地方または西日本を中心に使用しております。

また、地方自治体の主催による給食放射能検査に協力しております。

アイコーメディカルお客様
所在地の自治体による
給食の放射能検査

【結果（すべての検査において）】

放射性ヨウ素	放射性セシウム
検出せず	検出せず

●印が検査実施箇所

アイコーメディカルの給食で使用している野菜は、国内産の「エコファーマー」の認定を受けた生産者が大切に育てたものを中心に、給食に取り入れています。

「エコファーマー」とは・・・土づくりや減化学肥料・減農薬など環境にやさしい農業に取り組む農業者のことをいいます。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル