

STAY HOMEでも生活リズムを大切に。

約束事と周りからの支えで、続ける・つながる

以前は平日の帰宅が遅く、下の子が1歳を過ぎたころから、平日の週5日は、実家の父に子育てをサポートしてもらっていました。緊急事態宣言を受けて、自宅で過ごす時間も増えたので、今は同じく在宅勤務する夫、中学3年生と小学5年生の息子たちの4人で過ごす時間が増えました。

大学でもオンライン授業が始まりましたが、子どもたちも自宅でオンライン授業や課題学習に取り組んでいます。とはいえ、何もルールがないと、いろいろ緩みがでたり、逆にストレスになったりもします。

そこで、お互いが心地よく日々を過ごせるように、我が家で大切にしていることは、**生活リズムを崩さない**こと。食事の時間や、日々の運動、勉強の時間などはある程度決めておきます。一方で、ゲームや読書、ヨガなど、それぞれの趣味の時間も尊重し、一日の時間割に組み込みます。

実践していく上でのポイントは、約束事とする**コミットメント** **C**と周りからの支えである**ソーシャルサポート** **S**。自分なりのペースで、新しい生活様式を楽しむ、私なりの「食事」と「運動」の実践例をご紹介します。



林 芙美 (はやし ふみ)
食生態学研究室

担当科目：栄養教育技術論、食教育論、栄養教育論実習、ライフステージ供食実習など

食事・間食編

夕食の主菜は魚・肉を交互に。

C 定番があると、食事づくりも楽になります。子どもたちも「昨日は肉だったから、今日は魚だね。何にするの？」とたずねてきます。また、夜が肉なら昼は豆腐や魚など、まとめ買いでも計画的に食材が選べます。調理法などは家族の意見も取り入れながら、新しいレシピにも挑戦します。

食べるのが“面倒”と敬遠されがちな果物も、まとめ買いと便利グッズで解消！



CS フルーツはネットで箱買い。皮をむくのが面倒で敬遠されがちなかんきつ類も「ムッキーちゃん」などの便利グッズを使えば、簡単です。買い置きしておく、自然と食べる量も増えます。



外皮・薄皮が簡単にむける



時間ができた今だからこそ。遊び心を取り入れて、好きなことを楽しむ！



S 家族が好きなコーヒーは、食後に豆から挽いて淹れるのが日課に。私は食事づくりの担当なので、コーヒーを淹れるのは長男か夫の役目。挽きたての豆から淹れたコーヒーは香りが高く、午後からの仕事のやる気も高まります。

つい手が伸びてしまう菓子類は、あらかじめ量を決めて自分で管理！

C 無いと寂しいけど、あると食べ過ぎてしまうお菓子。本当におなか为空いたわけでもないのに、家にいると休憩のたびに夫や子供たちの手が伸びるおやつは、週ごとの配給制に。



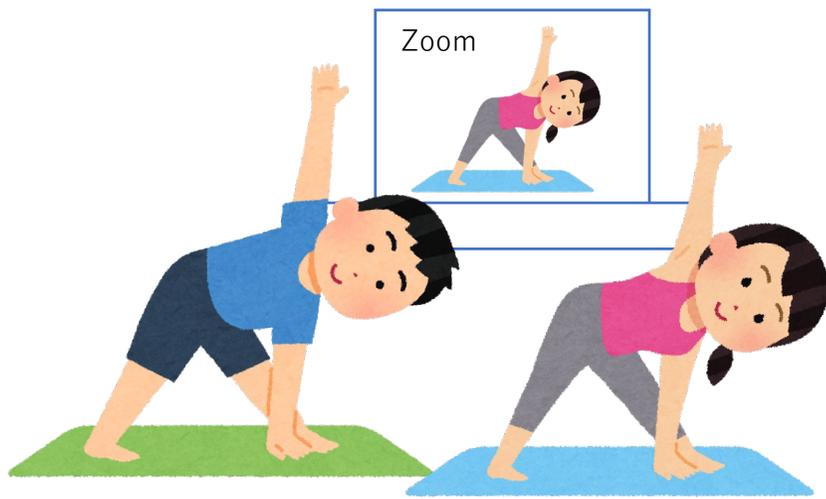
自分のペースで食べることができ、量も頻度もうまくコントロールできるようです。

身体活動・運動編

C 朝食は以前と同じ6時。その後、通勤にかけていた時間（片道約1時間半）を、体を動かす時間にあてています。

日課は、エアロバイクや動画を見ながらのダンスです。また、ご近所の散歩。買い物も「運動の1つ」と考え、車や自転車ではなく、歩いて出かけます。

S 週末には、ヨガが趣味の夫とZoomでヨガに参加したり、家族と少し遠出の散歩を楽しみます。ヨガはこのSTAY HOMEで初体験。新しいチャレンジです。



自分なりの目標を持つのもよいですし、アプリで他者と競うのも、続ける励みになります。私は息子と歩数を日々報告し合っています。



ご近所のお庭に咲く花々を眺めながら散歩すると、まるで植物園に来たかのよう。



こちらのパ・リーグウォークは行動科学に基づきデザインされた歩数計アプリ。ゲーム感覚で野球好きでなくとも楽しめます。