

朝ごはんを食べよう[食育コラム令和4年4月号]

朝ごはん、きちんと食べていますか？忙しい毎日の朝、朝食を抜いて学校や職場に行くと、イライラしたり、集中力がでなくて勉強や仕事がかどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

朝食が大事な理由

私たちの脳は、「ブドウ糖」をエネルギー源として使っています。朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はぼんやり、ということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。おすすめは、お米を食べる「ごはん食」です。ごはんは、粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、血糖値をなだらかに上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。朝から勉強や仕事に集中できるように、朝食をしっかり食べましょう。






「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくそう！

人間のからだには体内時計があります。一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっています。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうとからだにとっては大きなストレスになり、しっかり活動することができなったり、感情が不安定になってしまうことさえあります。このズレをなくすには、朝カーテンを開けて光をしっかり浴びることと、朝食をしっかりとることがとても大切です。

朝食の準備をスピードアップする3つのポイント

朝食は一日のはじまりの大切なエネルギー源です！忙しいから、食欲がないからといって抜いてしまわないように。前夜の残り物や、冷凍ご飯を利用すると便利です。

Point1 下ごしらえで手間いらず 夕食の準備をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りでも大丈夫！ 
Point2 調理しなくてもいいものを用意 そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。 
Point3 パターンを決めて悩まない 毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。 

[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL : 079-559-6155

朝ごはんをしっかり食べて、集中力や記憶力をアップしよう！！