



月替わり健康情報

朝ごはんを食べよう!!

朝ごはんは、カラダやアタマのために大切なごはん。
「朝は眠いから食べたくない」「お腹がすいてない」という人も、
明日からは朝ごはんを食べて、毎日を元気に過ごしましょう！

朝ごはんを食べると、いいこといっぱい!!

いいこと①生活リズム

げんきな毎日を送るために大切なのが
「早寝、早起き、朝ごはん」
朝ごはんを食べれば、
正しい生活リズムを作ることにも役立ちます。



いいこと②カラダに

朝ごはんはカラダのための目覚まし時計。
食べると体温が上がって、
シャキッと気持ちよく目が覚めます。



いいこと③アタマに

朝ごはんは、脳にも大切なエネルギー源。
集中力がアップします。



いいこと④お腹に

朝ごはんを食べることでお腹の中も
動き始めるから、朝のトイレもすっきり。

バランスのよい朝食のポイント

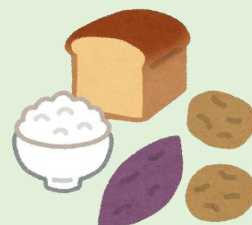
朝の体が必要としている栄養素をバランスよく取れる組み合わせを知りましょう。

① ごはんやパンなどのでんぷん質を含む『炭水化物』

脳はでんぷんや砂糖が分解されてできるブドウ糖を消費して活動しています。集中力アップの為に、大切なエネルギー源のひとつです。

【炭水化物の食品例】

・ごはん、パン ・麺 ・いも類 ・シリアル など

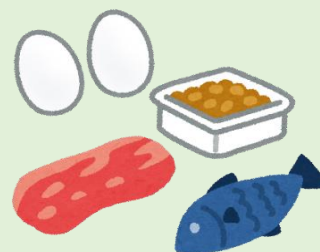


② ご飯やパンなどのでんぷん質を含む『たんぱく質』

たんぱく質は筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、体内時計のリセットする働きもあります。また、栄養素を体に運びます。朝の体温を上げて、体を目覚めさせましょう。

【たんぱく質の食品例】

・肉 ・魚 ・乳製品 ・納豆、豆腐 など



③ 野菜や果物などの『ビタミン、ミネラル類』

体に活力をつけるため、また、脳がブドウ糖を消費するときに欠かせません。

【ビタミン、ミネラル類の食品例】

・野菜類 ・果物 ・海藻類 など



朝食は、朝 9 時まで食べましょう!!

朝食は健康的な方であれば、約 3 時間で消化され
徐々にエネルギーが減っていきます。

昼食を 1 2 時ごろに食べる場合には、その 3 時間前、
つまり朝 9 時までには朝食を食べると、最適な
タイミングでエネルギーを補給できます。

リズムよく生活して、健やかに!!

【体内リズム】と【生活リズム】

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあります。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る大切な機能です。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、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい...と働きかけています。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、からだにとってはとても大きなストレス。

「**体内リズム**」と「**生活リズム**」のズレをなくすには、まず**朝食をしっかりとることが**とても大切です。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝お腹が空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。体にとって、そして心にとって、快適なリズムをしっかりと身体で覚えていくことが大事です。そのためにも、毎朝しっかりと食べる「癖（くせ）」をつけましょう。

