



保健師のおはなし

～朝食はからだ全体に目覚めを伝える信号！～

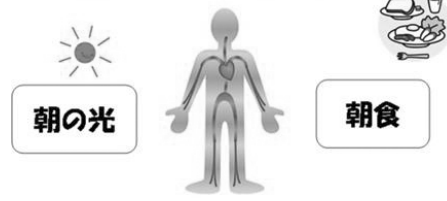
新年度になり、進学や就職などで新しい環境を迎えた人が多い季節です。皆さんは朝食をとる習慣がありますか？3月15日号の「栄養士のおはなし」で紹介しましたが、朝食をしっかりすることは、脳の活性化、集中力や記憶力の向上、代謝を上げるなど、心身の健康に重要です。

私たちは全身の細胞に時計遺伝子があります。俗に「体内時計」と言われ、1日単位で調節してリズムを刻んでいます。体内時計は、1日24.5時間の周期で動いています。これを1日24時間の周期に合わせるためには、朝の光刺激と朝食の刺激で体内時計をリセットしていくことで、体内時計が日々規則正しく整います。

朝食のメリットを高めるためには、空腹の時間をつくる事も大切です。夕食や夜食の大食いや間食を控えることで、朝の体に速やかにエネルギーが補給され、リセット効果も高まります。逆に、朝食を欠食すると、速やかに使えるエネルギーが無く、筋肉を取り崩してでも糖の代謝を維持しようとするため、低血糖状態になり、代謝の異常が生じやすく、肥満や糖尿病の原因にもなります。

大型連休を過ぎて疲れが出てくるころ、なんとなくやる気が途切れやすく、五月病や六月病と言われる症状が出てきやすい季節です。朝食をしっかりとり、「体内時計」をリセットして体の調子を整えられる生活習慣を身に付けておきましょう。

朝にリセット！生活の乱れ



◆お問い合わせ ふれあいセンター⑤2000

赤ちゃんネル



No. 332

★ りんか 原 凜果 ちゃん ★
平成 30 年 1 月 16 日 生まれ

1月に1歳になった原凜果です。娘はリズムに乗って踊るのが大好きで、音楽がかかれば縦や横に揺れたり、手拍子をしたり、ステップを踏んだりして楽しそうに身体を動かしています。食べることも大好きで、好き嫌いなく何でもパクパク食べてくれて、作り甲斐があります。いただきますのときは満面の笑みを浮かべて、ごちそうさまのときはもっと食べたくて泣いてしまうことも。飲み物を飲むときは「きゃんぱーい！」と元気よく言って乾杯の動作をしたり、おいしい？と聞くと「うまっ！」と答えたり言葉もだんだん出るようになってきて、日々成長を感じています。普段は支援センターに遊びに行くことが多く、支援センターではママそっこのけで人見知りもせず、先生やほかのお友達のママに愛想を振りまいて自由に遊んでいます。日々のいろいろな娘の姿に毎日幸せをもらっています。これからも元気に遊んで、たくさん食べて、すくすく育ってほしいと思います！

(母・原容子さん)

1歳の記念に
赤ちゃんネルに
応募してみませんか

満1歳前後のお子さんを
紹介しています。400字前後
のコメントに写真を添えて
申し込みください。

⑤ 詳細・申込 広報広聴係
21211-8