

大切な朝食

きちんとして食べて

いますか？



朝一番に必要な脳のエネルギー源「ブドウ糖」は、ご飯などのでんぷん質の食物から作られます

朝食を取らない影響

朝食を取らないことで出る症状としては「ぐっすりする」「体がだるい」「集中力がな」「じっと座っていられない」などがあります。

さらには、はっきりした病気がないのに、ただ漠然と「気分が悪い」というものもあります。これは、動悸・めまい・頭痛などを伴い、今や子どもたちにも現れ、これが「キレる」「子ども」の原因の一部になっているのではな

いかと心配されています。また、中学生や高校生には朝食を取らなかつたことが原因と考えられる貧血も目立ちます。

大人にとつても朝食は必要です。朝食を取らないといらいらしたり、頭が活発に働かなかつたりして、午前中の仕事でミスをしたり、能率低下になることも考えられます。

朝食が必要な理由

●朝食により、1日のリズムをつくる
もともと人間には、朝日をあびると目が覚め、3食を取りながら1日活動し、夜になれば寝るという生活のリズムがあります。

朝食は、その1日の活動を始めるためのとても重要なきっかけとなるものです。

●丈夫なからだをつくる

私たちは、3食を規則正しく取って、初めて必要な栄養量が満たされます。

特に、成長期にある子どもはからだ小さくとも、たくさん栄養を必要とします。朝食を抜き、昼食と夕食を取っても、1日に必要な栄養量を満たすことはできません。子どもも大人も長期にわたる欠食はやがて体調の崩れにつながります。

今の日本は飽食の時代、栄養状態も良くなりました。でも、飽食がゆえに、栄養の取り過ぎや偏食などによる長期間の食生活の乱れが、いたるところで見られるようになりました。特にダイエットによる拒食症など、若者の食生活の乱れが目立ち、中でも20歳代の朝食を取らない率が男女とも他の年代よりも高くなっていて、生活習慣病との関係が問題になっています。今回は朝食の必要性を、もう一度考えてみましょう。

問い合わせ先
健康推進課 ☎(25) 1111

ブドウ糖の消費時間

一度の食事で蓄えることのできるブドウ糖量
60グラム

脳のブドウ糖消費量
1時間で5グラム

脳のブドウ糖消費時間
60グラム÷5グラム=12時間

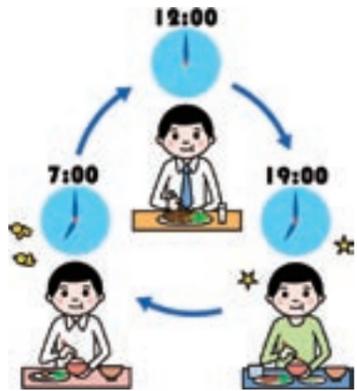
↓

一度の食事で蓄えられたブドウ糖は
12時間で消費されてしまいます

ブドウ糖は、ご飯・パン・めん類などのでんぷん質の食物から作られます。朝食をご馳走にする必要はありませんが、温かいスープや、ご飯と味噌汁などは脳の活性化に有効です。

早起きしましょう

寝ている時は副交感神経が働き、体を休ませるようにしています。目が覚めると交感神経が働きだし心臓を活性化させます。副交感神経から交感神経に切り替わって活動の準備が整い、食欲が出てくるには最低30分はかかるため、起きてすぐは食欲がありません。



生活のリズムに合わせて、決まった時間にきちんと3食を取りましょう

どんな朝食がいいのか
脳はブドウ糖をエネルギー源にしているため、朝一番に必要なエネルギー源はブドウ糖です。

●朝食は、体温を上昇させる
起きてしばらくの間の体温は普段よりも低くなつていて、脳が十分に働けない状態にあります。そこで、温かい食事を取ることで、取った栄養素が熱を出し、からだを温めます。

ここで、朝食を取ることで脳のエネルギーを補充する必要が出てくるので

そのため、朝食の30分前には起きるよう心がけましょう。

3食を規則正しく

私たちが取っている食事は、私たちの健康にどのような影響を及ぼすか、

すぐに結果がでるわけではありません。数年、数十年先になって自覚症状が出たり、定期健診で病気が発見されたりなどの結果が出てきます。そのためにも、日々の食事が大切なのです。3食を規則正しく、栄養のバランスを考えながら取ることが長生きの秘訣なのかもしれません。

歯ッピーキッズ 3歳児健診時「むし歯なし」の子

3月15日(水)に七城会場で、3月24日(金)に菊池会場で、3月29日(水)に泗水会場でそれぞれ3歳児健診がありました。歯科検診の結果、むし歯がなかった子どもさんをご紹介します。(敬称略)



甘いものを控えること、歯みがきをすること、歯を強くする、定期健診を受けることがむし歯を予防するポイントです。これからもむし歯ゼロで頑張りましょう。

- 七城会場**
- 石本顕志郎 (㊟ 山崎)
 - まつおかしょうま 松岡聖真 (㊟ 上水次)
 - きむらあやめ 木村亜也女 (㊟ 清水)
 - くらもとりお 倉本理央 (㊟ 西郷従業員住宅)
 - さとやま りょう 里山 遼 (㊟ 雇用促進)
 - たかだるい 高田琉唯 (㊟ 上水次)

- つじ ともか 辻 朋佳 (㊟ 北宮)
- おおかわかの 大川花望 (㊟ 上西寺)
- たなかゆうすけ 田中雄輔 (㊟ 下西寺)
- はま あやか 濱 彩花 (㊟ 下西寺)
- なだ ともき 奈田友樹 (㊟ 下出田)
- はらたけしょうえい 原武将英 (㊟ 今)
- なかやまれいか 中山怜香 (㊟ 遊蛇口)

- 菊池会場**
- あんどうみゆ 安東美優 (㊟ 西正観寺)
 - たるきみゆ 樽木美侑 (㊟ 高野瀬)
 - ふるしょうはるき 古庄春貴 (㊟ 高野瀬)
 - なかもるね 中丸寧々 (㊟ 袈裟尾)
 - おやまごうへい 大山皓平 (㊟ 遊蛇口)
 - やまぐちしゅんすけ 山口峻佑 (㊟ 金峰)
 - たかきゆうき 高木優希 (㊟ 大琳寺)

- 泗水会場**
- うちだのあ 内田乃愛 (㊟ 薬師)
 - やまさきいおり 山崎伊織 (㊟ 富の原西)
 - ひらたほのか 平田穂ノ香 (㊟ 上住吉)
 - むとうたける 武藤健流 (㊟ 久米二)
 - まつあくるみ 松岡来実 (㊟ 猪の目)
 - みやざきみと 宮崎美杜 (㊟ 富納)