診療だより

～　生活を見直そう！　朝食を食べていますか？　～

平成２５年５月

１日のスタートは朝食からといいます。
毎朝、朝食を食べていますか？
「食欲がない」「時間に余裕がない」そんな理由でついつい朝食を抜いていませんか？

寝起き直後は血糖値が低く、内臓や神経・脳の働きも低下しています。
体をすっきり目覚めさせるために、朝食の役割はとても重要です！
今回は朝食について、考えてみましょう。

朝食の効果

① 脳にエネルギー補給

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖ですが、脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝の脳はエネルギー不足です。朝食で補うことで脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力が高まります。

② 体温を上げる

朝食を食べると、「食べ物を噛む→胃が動き始める→腸が活動する」といった一連の動きにより、体が次第に温まり血流がよくなるため、体が元気に動き出します。朝食を食べないと、体温も脳の温度も下がったまま。午前中から眠くなったり、あくびの連続です。

③ 肥満を防ぐ

朝食を抜くと、空腹感から他の食事の時に量が増えてしまいがちです。「まとめ食い」は肥満につながりやすいと言われています。

④ すっきり快腸

朝食が刺激となって、腸の働きが活発になります。
また朝食をリラックスして食べることで、
より腸が元気に働きます。

朝食を食べないとどうなる？

～大人～

朝食を抜いてしまう原因として、「仕事が忙しく夕飯が遅い・朝は忙しく時間がない」などが挙げられます。このような生活習慣の乱れが、将来糖尿病などの生活習慣病を招く原因になりかねません。中年男性に多い「朝食抜き・昼食は外食・夕食は遅い時間にたっぷり食べる」という食事。さらにストレスというおまけつきです。女性も夫や子どもの不規則な生活の影響を受け、運動不足も重なって体内リズムを崩しやすくなります。朝食をしっかり食べれば、まとめ食いの防止や便秘の改善にもつながります。

～子ども～

朝食を食べずに登校すると、脳にエネルギーがまわらず、体温も低く、体はエンジンがかからないままで授業に集中できません。またイライラしやすく落ち着きが無くなり、ケガにつながります。遊びや運動にも積極的になれず、体温が上がる頃には下校時間になってしまいます。

朝食をおいしく食べるためには

① 早寝早起きをしよう

体は活動するための準備が整うまでに、目が覚めてから約 30 分かかります。
夜更かしをせず、きちんと睡眠をとって早起きしましょう。

② 夕食は寝る３～４時間前までに済まそう

働くお父さんお母さんで難しい場合は、可能な限り早い時間に、食べる量は少なめにしましょう。

③ 前日に朝食の準備をしておこう

前日の夕食の残り物を活用したり、明日の朝食は何を食べようかな？と考えておくだけでも、朝慌てずに済みます。まずは牛乳やスープ、チーズ、ヨーグルト、果物など食べやすいものでよいでしょう。だんだん慣れてきたら、おにぎりやパン、おかずを準備して食べましょう。

まずは生活習慣の改善から。

朝食を食べて体をすっきり目覚めさせ、１日元気ハツラツ

心身ともに健康に過ごしましょう！

瀧田医院分院では、管理栄養士が２名常駐しています。
ご質問等ございましたら、ご遠慮なくお尋ねください。

管理栄養士（金子・古鷹）　TEL（0569）36-2111