

今月の健康のテーマ

朝ごはん



バランスが大切

健康目標

朝ごはんを毎日食べよう！



はつらつちゃん

けんこう仙北通信

発行：仙北市保健課 令和6年4月1日号 NO.1
電話：0187-43-2252

朝ごはん 毎日食べていますか？

1日のリズムは、早寝、早起き、朝ごはんから始まります。
1日を元気に過ごすために、まずは朝ご飯を食べることが大切です。

第2期けんこう仙北21計画では、生活習慣病などを予防し、健康寿命を延伸するための目標の一つに「毎日朝食を食べている方を増やす」ことを掲げています。
仙北市の20歳以上の方のうち、10人中1~2人は、ときどき食べない、ほとんど食べない、食べないという状況です。

朝ごはんを食べるとなぜ体にいいの？

- ① 脳にエネルギーが行き渡り、集中力や記憶力のアップにつながる。
- ② 腸の働きが活発になり、便通がよくなる
- ③ 寝ている間下がっていた体温を上昇させ、活動モードに切り替わる。
- ④ 昼食や夕食の食べすぎを防ぎ、太りにくい体になる。



朝ごはんを食べていない方は

まず、一口だけでも何か口に入れることから始め、徐々に毎日食べる習慣を身につけましょう。



おにぎりやパン、バナナ、乳製品などの、食べやすいものから始めましょう。



朝ごはんを毎日食べている方は

主食（ごはん、パン）に加え、主菜（肉、魚、卵、納豆、豆腐）、副菜（野菜、海藻、きのこ）を組み合わせ、栄養バランスが整うように心がけましょう。



毎日続けるコツ

手軽に食べられる食材を常備する

⇒納豆、卵、ヨーグルト、ミニトマト、果物など

前日の夕食を多めに作り、翌朝にも

⇒みそ汁、スープ、煮物、ゆで野菜など

市販の食材も上手に利用する

⇒カット野菜や冷凍野菜、缶詰やレトルト食品など



～おいしく朝ごはんを食べるために～
**快適な睡眠をとって、
 スッキリ目覚めるコツ！**

① 毎日同じ時間に起きる

毎朝、一定の時間に起きると、一定の時間に眠くなります。休みの日でも、同じ時刻に起床するのが体調を整えるコツにもなります。

夜更かしの習慣を直したいときは、まず朝早く起きることで早寝につながります。



② 目覚めたら朝日を浴びる

体を目覚めさせるのに大切な役割を果たすのが「朝日」です。朝日を浴びると体が目覚め、体内時計がリセットされて、夜には眠くなる睡眠ホルモンの「メラトニン」が分泌されます。



③ 規則的な食事と運動習慣を身につける

食事と運動は体内時計に影響を与えます。運動は熟睡を促し、朝ごはんは心と体の目覚めに重要です。夜の食べすぎは寝つきを悪くし、胃腸が一晩中活動して眠りを妨げます。夜の食べすぎには注意しましょう。



④ 自分なりのリラックス法を見つける

軽い読書や音楽、ぬるめのお風呂に入るなどの自分なりのリラックスする方法を身につけましょう

