

けんこう仙北通信

今月のテーマ

朝ご飯を食べましょう



朝ご飯を食べていますか？

仙北市では人口の約15%の方が朝ご飯を食べていない状況です(第3期けんこう仙北21計画より)。朝ご飯は様々な効果や役割があり、元気の源といわれています。毎日食べることを習慣づけ、元気に1日をスタートしましょう。

朝ご飯を食べないと…

- ・空腹によるストレスで血圧が上昇
- ・作業効率の低下
- ・昼食・夕食の食べ過ぎによる肥満のリスクが高まる
- ・自律神経やホルモンの働きが乱れ、情緒の不安定、不眠やうつなどを招く



などのおそれがあります。

朝ご飯の効果と役割

①頭と体にエネルギーを補給

寝ている間もエネルギーを使います。朝はエネルギーが不足している状態ですので、脳と体にしっかり補給しましょう。



②体温を上げて体を目覚めさせる

寝ているときの体は、体温が下がった「お休みモード」になっています。体温が上がらないままだと、ボーっとしてしまいます。朝ご飯を食べて体温を上げましょう。



③朝ご飯で体内時計をリセット

朝の光を浴びることに加えて、朝ご飯をしっかり食べることで、体内時計のズレが元にもどり、体の調子が整います。

④腸を刺激し、排便を促す

腸は朝、もっとも活発に働きます。朝ご飯を食べると腸のぜん動運動が活発になり、排便が促されます。

朝ご飯を食べるために

朝ご飯を食べる時間がない方は、寝る時間から少しずつ早めてみましょう。慣れてきたら起きる時間を早めると、体に無理なく時間がつくれます。

また、すぐに食べられるバナナやヨーグルトを用意しておく、と、時間がないときも便利です。朝お腹が空かない方は、夜ごはんの時間や量、寝る時間を見直してみましょう。



熱中症予防にも

熱中症予防に水分は欠かせないものであり、1日に必要な水分の約半分は食事からとっています。食事を抜くとその分の水分が不足することになります。

また、寝ている間には約500mlの水分が失われており、朝は特に水分が不足した状態です。

朝ご飯に限らず、食事はエネルギー、ビタミン、ミネラル、水分や塩分の補給源ですので、主食(ごはん、パン、麺など)・主菜(たんぱく質のおかず)・副菜(野菜のおかず)をバランスよく食べましょう。

