

朝食を食べてますか？

新年度、新学期が始まって1か月がたちました。皆さん体調はどうですか？
元気な身体をつくるためにも朝食を食べることが大切です。朝食を食べると一日を元気にスタートすることが出来ます。

一日の生活リズムを調えましょう

下図は、津久見市における、朝食を毎日摂る割合を載せています。青年期(20歳〜39歳)の朝食を毎日摂る割合は、59.2%となり全国的にも少なくなっています。

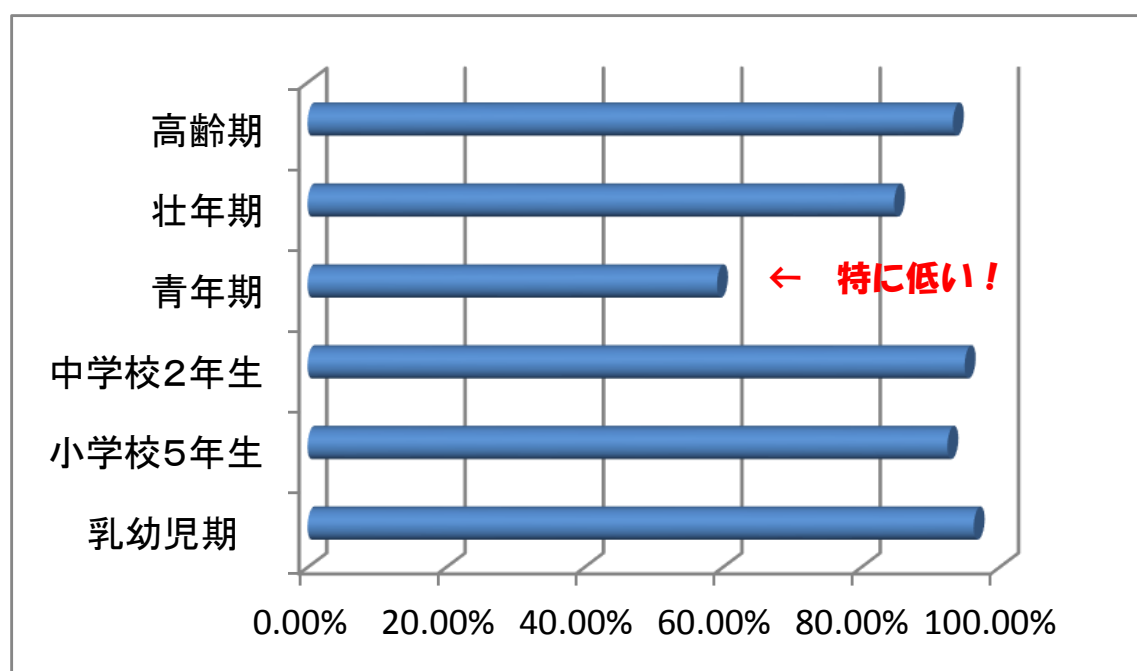
朝食を食べないと、体温が上がらずエネルギーが不足して午前中からぼんやりすることが多くなります。

脳のエネルギー源は、ブドウ糖だけなので、朝食を食べないとエネルギー不足になります。

朝食を抜いて空腹時間が長く続くと食べ過ぎたりします。それは、次の食事までの時間が長くなればなるほど、血糖値が低い状態が続くので、脳が強い飢餓感を感じ、次の食事をしてしまうと、下がっていた血糖値が、高くなる等、**生活習慣病**になりやすくなります。

日頃より、朝食を食べる習慣をつけ生活リズムをととのえることが大切です。

【津久見市におけるライフステージ別 朝食を毎日摂る割合】



平成30年 つくつく健康つくみ21(第2期計画)より

〈朝食の効果〉

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくい身体をつくる
- 便秘解消
- 疲労感が少ない



朝食のすすめ

夕食が遅かったり、夜食を食べると朝、食欲がない、また朝食を食べる時間もない等いろいろな理由で、朝食を摂れていない方におすすしめします。
牛乳や乳製品、果物、野菜ジュースなど食べやすいものから食べてみましょう。
前日ののり物やおにぎり、パン、納豆、チーズ、冷凍野菜や缶詰等使ってみると便利に利用できます。



＊週1体操コラム＊

週1元気アップ体操の目的ってなに・・・？

週1元気アップ体操の目的は、いつまでも住み慣れた場所で健康に元気に過ごせることを目的としています。

病気があっても服薬していても健康と思う尺度は様々だと思います。『健康だ、元気だ』と感じる人の特徴として、趣味や生きがいを持っている、よく話す、運動習慣があるなど活動や運動と密接に関係しています。

特に、運動は1人で行うより仲間と行う方が効果的と言われています。ある研究では、運動を週1回以上1人で行う人は仲間と行う人と比較すると、要介護状態になるリスクが1.29倍高いという研究結果もあります。

こういったことから、市では、健康を支援するため、週1回、体操をする地区を応援しています！

新規地区募集中です！！ぜひ、地区の皆さんで行ってみませんか？



簡単にできる！ 朝食 レシピ♪ ＜スナップエンドウの炒めもの＞

【材料】
スナップエンドウ 250g
ツナ缶(一缶) 70g
卵 2個
醤油 少々

【作り方】
①スナップエンドウをゆがく
②ツナ缶、溶いた卵と①を炒める
③醤油で味をととのえる



簡単！
ヘルシー！

