



暖かい季節となりました。突然ですが皆さんは「朝ごはん」を食べていらっしゃいますか？
1年の計が元旦にあるならば、1日の計は朝ごはんにあります。毎日朝ごはんをとることは、規則正しい生活のバロメーターと言われています。今月は「朝ごはんの大切さ」についてご紹介したいと思います。



「朝ごはん」は、1日の始まりの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間に、ブドウ糖が使われて足りなくなってしまう為です。朝食を食べないと、午前中、体は動いても頭はボンヤリ、という事になりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には、脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は、1日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチでもあります。

脳のエネルギーはブドウ糖！

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。

朝ごはんを抜くと…

脳や精神に悪い影響が出る可能性が！

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事がかどらないことはありませんか？

これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。

朝には…「ごはん」がおすすめです

不足したエネルギーを補うのに、おすすめなのは、お米を食べる「ごはん食」です！



ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！

《これならできる、朝ごはん習慣》

時間がない、食欲がない、めんどろ〜だ……食べられない理由は色々ですが、ムリせず、少しでもよいので朝ごはんをとるようにしましょう。

カンタン朝食メニュー
※自宅または職場で

- 飲み物
牛乳、野菜ジュース、豆乳、カップスープ、カップみそ汁(減塩のものも最近はありません)
- 食べ物
バナナ、サンドイッチ、おにぎり、惣菜パン、クラッカー

しっかり朝食メニュー

- モーニングセット
(パン、卵、サラダほか)
※職場、駅近くの喫茶店やファーストフード店で
- 朝定食
(ごはん、みそ汁、納豆、焼き魚ほか)
※職場、駅近くの定食屋や丼チェーン店で

朝、食欲が出ない方へのアドバイス

朝食欲がないという人は、夕食の食べ過ぎや遅い時間の食事が原因かもしれません。

朝おなかがすぐ体内リズムをつくるために、

- ①夜9時までには食事を済ませ、それ以降は食べ物を口にしない
- ②メニューは脂肪分を控え、おかずを一部残して翌朝食べるのもよいでしょう
- ③できれば夕食後、20分程度のウォーキングなど軽い運動を習慣にして、エネルギー消費を促しましょう



「朝は5分でも長く寝たい」方へのアドバイス

夜型の生活をしている人は、早寝早起きを心がけ、朝型の生活に。といっても平日に生活リズムを変更するのは難しいので、日曜日から始めてみましょう。できれば今度の日曜日は、夕食を早めに済ませて早く寝てしまいます。そして月曜日、少し早起きして何かおなかに入れてから1日の活動を始めましょう。

＜梅塩昆布のおにぎり＞

梅干しが入っているので、お弁当にも最適です。



(作り方)

- ①梅干しは種を外したたいておく。(練り梅でも可)
- ②温かいご飯に塩昆布①の梅干し、白ゴマ、ゴマ油を入れてよく混ぜる。
- ③お好みの形に握って完成です。

(材料：2人分)

- ・ごはん --- 2合分
- ・塩昆布 --- ひとつがし
- ・梅干し --- 小2粒
- ・白ゴマ --- 大さじ1
- ・ゴマ油 --- 小さじ1

全国の医療機関の処方箋を受け付けております。何でもお気軽にご相談ください。

きりん薬局 原田店

球磨郡多良木町多良木2899
TEL: 42-6900
FAX: 42-6910

