

今月のテーマ：「食べていますか？朝ごはん」

第12回

～なるほど健康情報～

今、朝食を食べない人が増えています。平成16年国民健康・栄養調査によると、約一割の人が朝食を食べないと報告されています。

皆さんはどうでしょう。毎日朝食を食べていますか。今回は朝ごはんについてのお話です。

では、なぜ朝ごはんは必要なのでしょう。朝、起きたての体は活動するためのエネルギーが不足しています。人は、寝ている間にも体の様々な器官が働いて、体内に貯えられたエネルギーは常に消費されています。朝は体温も血糖値も下がっていて、いわばガス欠状態です。その体にエネルギーを与え、休んでいた脳を活発にするためにも、朝食はなくてはならない食事なのです。



朝食をしっかり食べると、体温が上がり、脳にも刺激が与えられて全身が目覚めます。そして午前中活動するためのエネルギーを確保できます。一方、朝食を抜くと、エネルギー不足の体や脳を無理矢理動かすこととなります。仕事中や勉強中、体がだるかったり、集中力がなくイライラしたりボーッとしたり。こんな症状はガス欠状態の体が悲鳴をあげている証拠なのです。

また、朝ごはんを食べないと、その反動で昼食にまとめて食事をとることになりがちです。食べすぎによるエネルギーの蓄積で脂肪がつきやすくなり太りやすくなります。朝食抜きは実はダイエットにもよくないのです。

「食欲がなくて」、「ごはんを食べる時間がなくて」など、朝食を抜いてしまう理由はいろいろあるかもしれません。朝、食欲がない人は、寝る前に何か食べていませんか。朝、時間がない人は10分だけ早起きしてみませんか。朝ごはんを食べる習慣のない人は、例えば、おにぎり一個からでも朝ごはんの習慣を始めてみてはどうでしょう。

(保健師 高谷 優香)



人の動き		平成19年3月1日現在
人口	31,307 人	前年同月比 (-429)
男	14,987 人	(-220)
女	16,320 人	(-209)
世帯	13,118世帯	(-43)
2月の誕生	20 人	(-4)

発行・印刷 根室市役所情報管理課・根室印刷(株)

編集後記

■雪解けも進み、春の足音がそろそろ聞こえてきそうです。景色も、冬から春の装いに衣替えですね。■4月は、旅立ちの季節。入学・進学・就職など、新たな思いを胸に頑張ってください。(S)

第6回 新築&リフォームフェア

4月22日(日)

場所/総合文化会館1階多目的ホール

★当日1家族につき1回抽選で豪華景品が当たります。

ぜひ!!お気軽にお越し下さい。

主催/新築&リフォームフェアの会