

【役場保健師】

健康戦隊 守るンジャー

問合せ先 東栄保健福祉センター 福祉課 ☎76・1815

Vol.85



朝ごはんを食べる生活リズムを整えよう

「生活リズム」とは睡眠、食事、活動、休息等の生活習慣のことをいいます。精神的にも身体的にも安定した生活を営む上で生活リズムを整えることは大切です。

朝食は体内時計のスイッチ！

私たちの体には体内時計と呼ばれる機能があり、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。しかし1日は24時間なのでこのズレを調整する必要があります。そこで必要なのが朝日を浴びること、朝食をとることです。朝日を浴びることで脳のスイッチが、朝食をとることで体のスイッチがはいる、体内時計がリセットされることで、1日の生活リズムが整います。

朝食を抜くことによる起りえるリスク

●集中力や記憶力の低下

脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、集中力や記憶力が低下する可能性があります。朝食は午前中の活動に影響しています。

●血糖値の急変動

朝食を抜くことで血糖値がさがり、体内では血糖値を上げようとするホ

●自律神経が乱れやすくなる

体内時計が乱れると自律神経も乱れやすくなります。自律神経は体温調節等の役割も担っているため、冷え性にもつながります。

●筋肉量の減少

朝食を抜くことで、筋肉に蓄えられている糖がエネルギーとして使われてしまい、減ってしまいます。さらに朝食時にタンパク質を取った方が筋肉合成が上がるといわれています。

まずは簡単な食事から

朝は1分でも長く寝ていたい、食欲がわかない人もいます。また、今まで朝食を食べていなかった人がすぐにたくさんの物を食べるのは難しいかもしれません。そういう時には乳製品や果物、ナッツなどの食べやすいものや、冷凍おにぎりやパン、納豆など簡単に用意できるものから食べてみてはどうでしょうか。



参考資料：農林水産省「朝食を毎日食べるとうまいことがあふれる」分子栄養学改定第2版

地域おこし協力隊活動報告

「東栄シェア会」はじめました！

協力隊2年目の堀尾歩見です。昨年度に引き続き、東栄町観光まちづくり協会「まちの縁側ぼたび」で勤めさせていただきます。今年度もどうぞよろしくお願いたします。

今年度は新たな取り組みとして、町内の方向けに『東栄シェア会』を企画しています。こちらは、地域の皆さんや事業者さんが取り組む活動・体験の現場を訪れ、実践者の話を聞いたり、実際に体験やサービスを楽しんだりする企画です。東栄シェア会は月1の開催を目標にしています。体験などの他に、「東栄町でこんなことがやりたい！」「実は〇〇で困っている」などの情報も共有できたらいいなと思っています。

『知っているつもりで実は知らない東栄町のコンテンツ』が皆さんも意外とあるのではないのでしょうか？私はこの企画をきつ



問合せ先

観光まちづくり協会 ☎76・1780

東栄シェア会 開催のお知らせ

- ✓ [月イチ開催！様々な町内スポット等の見学・体験会]
- ✓ [魅力・憩いのシェア]
- ✓ [アクションをシェア]
- ✓ [参加者同士から近況やイベント情報などをシェア]



詳細はこちら

今月の特集

まちの話題

ほっとニュース

お知らせ

暮らしの情報

その他