

平成 30 年

# 職別保健師だより 4月号

## 朝ごはん、抜いていませんか？

4月は年度初めということもあり、何かと慌ただしい日々を送っておられる方も多いかと思いますが、朝食は毎日とられていますか？実は、皆様が毎年受けられている健康診査の問診結果では、「朝食を抜くことがある」と回答された方が多いことが分かっており、これは当国保組合の健康課題の一つとなっています。ついおろそかにしてしまいがちな朝食ですが、実は私たちの体や心にうれしい効果がたくさんあります。忙しかったり疲れていたりする時こそ、朝食はパワーになってくれますので、ぜひこの機会に生活を見直してみましよう！



朝食の

## 体や心にうれしい効果

### ◎ 体温を上げて朝からシャキッ！



朝の寝起きは体温が下がっていてボーっとした状態ですが、朝食をとることで体内の消化器が活動して体温が上がり、体が目覚めます。また、朝食をとる習慣は、腸への刺激にもなるので、排便がスムーズになり便秘解消の効果もあります。

### ◎ 仕事や勉強の効率アップ！



脳にとって唯一のエネルギー源はブドウ糖なのですが、このブドウ糖は体内に大量にためておくことができず、すぐに不足してしまいます。そのため、朝の脳はエネルギーが不足している状態になっており、朝食をとらないと集中力が高まらず、仕事や勉強がはかどらなくなります。また、脳や体のエネルギー不足により、けがや事故にもつながりかねません。特に現場で作業をされる方は、安全のためにも朝食を欠かさないようにしましょう。



### ◎ イライラ防止効果



朝食を抜くと、脳のエネルギー不足により、なんとなくイライラしたり、やる気がなくなりがちになります。朝食をとることは、体だけでなく心の元気にもつながります。

### ◎ 太りにくくなる



朝食を抜くと、次の昼食をとる際に、体が食べたものを脂肪としてため込もうとするため、肥満につながりやすくなります。また、昼食や夕食でのドカ食いの引き金にもなります。ですので、メタボ予防のためにも一日三食規則正しく食べましょう！

朝食の理想は、主食（ごはんやパン）、主菜（肉や魚、卵など）、副菜（野菜や海藻）がそろった食事です。これまで忙しくて朝食を食べる習慣のなかった方は、まずは何か口にするとところから始めて、徐々に望ましい形に近づけていきましょう！

