



食生活と健康

健康でいきいきとした生活を送るために！

10月は「食生活改善普及月間」です。食生活は、健康のための基本です。今回は、朝食や野菜の摂取など食生活のポイントに加えて、環境にやさしいエコクッキングをご紹介します。この機会に食生活を見直してみませんか。

朝食で脳にスイッチオン

- 朝食は脳へのエネルギー補給
脳が目覚め、頭がはっきりして集中力が出ます
- 体温を上げる
睡眠中に下がった体温を上げて体を目覚めさせ、持続力が出ます
- 体内リズムを円滑にする
体にリズムをつけ、胃腸が刺激を受けて排便を促します

朝食は健康のもと

朝ごはんを食べよう

近年、若い人を中心に朝ごはんを食べない人が増えています。平成十年実施の「札幌市の食生活調査」では、男女とも二十歳代の人に朝ごはんを食べていない人が多く、特に男性は、四人に一人が朝ごはんを食べていません。健康的な生活習慣という面からも、好ましいものではありません。

朝食をとる工夫

1日を元気で活動的に過ごすには、朝食をきちんととることが大切です。ずっと朝食を抜いていた人が、すぐには朝食を食べられるようにはなりません。朝食をとる習慣をつけるために、いろいろな工夫をしてみましょう。

①朝30分早く起きて体を動かす

目が覚めたら、寝たままで手足を動かしたり、起き上がって首を回したり、思い切り背伸びをするなど、とにかく体を動かしてみましょう。

②水や牛乳を飲む

朝食をなかなかとれないとき、まずは、水や牛乳など水分をとることから始めてみましょう。水分をとると胃腸が刺激されて食欲が出ます。

③夕食を少し軽くする

夕食を今までより少なめにしましょう。朝起きたときに空腹感が出てきます。

④夜更かしをしない

夜更かしをすると、睡眠不足で朝なかなか起きられず、朝食時間がとれません。夜型から朝型に生活パターンを切り替えてみましょう。

⑤夜食を食べない

寝る前に食べてしまうと、翌朝胃がもたれて食欲がわきません。

どうしてもおなかがすいてしまったときには、体に優しく入眠効果もある牛乳を温めて飲むとよいでしょう。

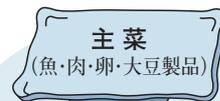


また、朝食を抜くことでも、かえって太ると言われています。朝食を食べないと、昼食・夕食の食べ過ぎにつながったり、間食を多く取ってしまうがちになります。また、空腹時間が長くなるので、食べた後の吸収が一層盛んになります。

簡単朝食のポイント

- オーブントースター、電子レンジを利用しましょう。
- 調理品（ごはん、ゆで野菜など）を冷蔵・冷凍しておいて時間を短縮しましょう。（ゆでたほうれん草を汁物の具や野菜炒めに加える）
- すぐ食べられるものや、そのまま使えるものを常備しましょう。（チーズ、トマト、乾燥わかめ、桜えび、ちりめんじゃこ、冷凍野菜、レトルト食品、即席味噌汁など）。

バランスよく食べよう



毎食この3つがそろうように



汁は1日1杯
(うす味で具をたっぷり)

1日の中で取り入れよう



牛乳コップ
1~2杯



果物中くらい
1個