

食育だより

5月

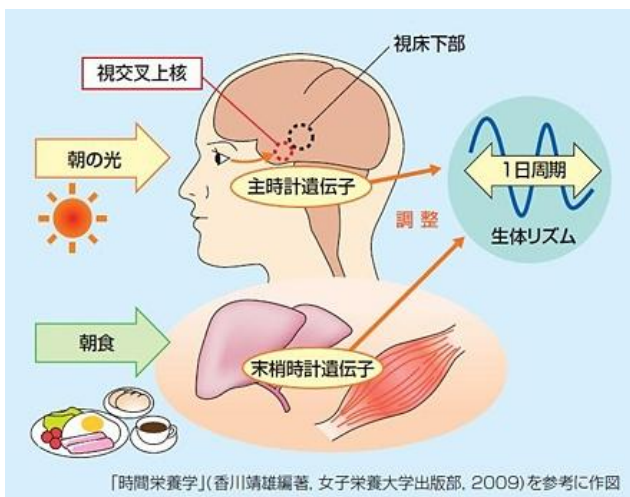
平成28年5月17日
舞鶴市教育委員会

若葉がまぶしい季節となりました。新しい学年になり、1か月が過ぎ、少し疲れを感じる頃ではないでしょうか。また、寒暖の差が大きくストレスなどから、体調を崩しやすい時期ともいえます。日頃から、生活リズムを整え、毎日、健康に過ごしましょう。

『時間栄養学』と生活リズム

現代の栄養学では、「体内時計」に関わる研究（『時間栄養学』）が進み、「体内時計」と生活リズムが健康と大きく関わっていることが分かってきました。

☆みんな持っている「体内時計」



「体内時計」とは、人間の体が1日の中で、あるリズムにしたがって活動できるようコントロールするものです。ところが、1日は24時間ですが、「体内時計」でコントロールされている体は25時間周期といわれています。このズレは時差ボケのような状態を生み、体の不調につながります。このズレを調整するのが、朝の光と朝ごはんです。

体内時計には脳の時計と体の臓器の時計があります。

脳の時計は朝**太陽の光**を浴びることでリセットされます。そこで脳が1日の始まりを認識します。

臓器の時計は朝起きてから2時間以内に**食事**をとることでリセットされます。

☆生活リズムが大切な理由とは・・・

生活リズムとは、朝起きてから夜寝るまでの1日の生活習慣のことです。だいたい毎日同じ時間に起きて、三度の食事をとり、同じ時間に就寝するという規則正しい生活を繰り返すことで、心身ともに健康な毎日を送ることができ、病気の予防にもつながります。

「体内時計」の研究から、栄養素が体に吸収されやすい時間、骨や筋肉が作られやすい時間、体内に脂肪をため込みやすい時間などが分かってきています。よって健康的な生活を送るために、生活リズムは大切なものといえます。

体がだるい、疲れやすいという人は毎日の生活リズムを見直してみましょう。



生活リズムのキーポイント

1日3回の食事を中心に生活リズムを整える。

☆臓器のリセット「朝ごはん」

健康な毎日を送るために大切な食事です。

【生活リズム】

体内時計のズレを調整するだけでなく、排便を促し、健康的な生活リズムを作るために重要なポイントとなります。

【栄養】

前日から食べていないので、体も脳もエネルギーが不足状態です。特に、脳は睡眠中も活動しているため、朝ごはんが重要になってきます。脳のエネルギーが不足したままでは、集中力が低下し、うっかりミスが増えてしまいます。

【体温】

睡眠中は体温が低下しています。朝ごはんを食べることで体温が上がり、元気に活動することができます。下がったままだと、あくびが出たり、眠くなったりやる気が出ません。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



【便秘予防】

睡眠中は動いていなかった胃腸が朝ごはんを食べることで刺激され、便意が起こり、スッキリした状態で1日を始めることができます。

【肥満予防】

食事回数が減り、体内に入ってくるエネルギーが少なくなると、体は飢餓状態に備えようと、脂肪を蓄えようとします。太りやすい体質になってしまうのです。

【やる気】

食べるという行為で、視覚・嗅覚・味覚などの感覚神経が刺激され体が活動モードになります。

衛生に気をつけよう



食事の前、トイレの後、手が汚れた時、しっかりと手を洗っていますか？

特に、これから食中毒の心配な時期になります。せっけんを使い、ていねいに洗いましょう。せっかくきれいに洗った手は清潔なハンカチでふきましょう。

