

おしゃべり通信

No. 284 R5. 8. 15 発行 如春会 浦田医院

確かめよう！自分の一日 私たちの生活と食事のかかわり



背が伸びたり、体重が増えたりと、今はからだが大きく成長する大事な時期。しっかりしたからだをつくり、からだをもつ本来のチカラをぐんぐん発揮させるためには、毎日の食事がとても大切です。朝・昼・夕の三度の食事をしっかりとるのはもちろんですが、おやつにも大切な役割があります。食事やおやつとり方は、それぞれの生活リズムによって少しずつちがうもの。自分の生活と食べ物とのかかわりを見つめなおして、元気で健やかな毎日を過ごしましょう。

【朝がイチバン！】

朝食は一日のはじめの大事なスイッチ

私たちの脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまふのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中、身体は動いても頭はボンヤリ、ということになります。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチをいれましょう。

【リズムよく生活して健やかに！】

「体内リズム」と「生活リズム」

人間のからだには体内時計と呼ばれるものがあるのを知っ

ていますか？一日単位で、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能です。人間が健康に過ごすために欠かすことのできない体内時計は、光と関係があり、太陽がのぼっている間は活動的に、しずんだら休息しなさい…と働きかけています。これを「体内リズム」といいます。「体内リズム」が自分の「生活リズム」とズレてしまうと、からだにとってはとても大きなストレス。ズレによってからだと心のバランスが保てなくなると、しっかり活動できなくなったり、感情が不安定になってしまうことさえあるのです。

「体内リズム」と「生活リズム」のズレをなくすには、まず朝食をしっかりとることがとても大切。朝食を食べるためには、夕食の時間も大切です。夕食が遅いと朝寝坊して時間がない、朝おなかが空いてなくて朝食を食べられないなどの悪いリズムができてしまいます。ですから、からだにとって、そして心にとって、快適なリズムを子どものうちにしっかり身体で覚えていくことが大切です。そのためにも、毎朝しっかりたべる「癖（くせ）」をつけましょう。

【時間がない！食欲がない！どうすればいいの？】

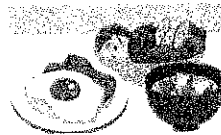
脳もからだもすっきり目を覚ますためには、朝食をきちんととることがとても大切です。朝食を「食べない」小学生の割合は減ってはいますが、まだ多く、その理由は

① 「時間がない」

夜更かしによる朝寝坊が影響していると考えられます。

② 「食欲がない」

生活リズムが崩れると食欲も出ません。



③ 「朝食が用意されていない」

「用意してもたべないから」というのが大きな理由のようですが、まずは手抜き料理でもよいので朝食をおいしく食べられるよう、工夫しましょう。

【朝食の準備、スピードアップのポイントは3つ】

★Point 1：下ごしらえで手間いらず

夕食の支度をするとき、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、ゆでたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろんOK。

★Point 2：調理しなくてもいいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。

★Point 3：毎朝お決まりのパターンを決めておけばラクチンです。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

夏休みなどの長期休暇には特に生活リズム、食事のリズムが変化してしまいがちです。休みの日こそ充実した一日を過ごせるように家族みんなで「早寝・早起き・あさごはん」の基本を大切に「TVを消して外遊び」の実践も心がけましょう。また、学童ともなれば自分で朝食を用意する楽しみもおしえてあげましょう。

休み明けに体調を崩さないための大切なポイントでもあります。

参考：農林水産省HP 子どもの食育より
文責：管理栄養士 金柿

～新型コロナワクチン秋接種について～

新型コロナワクチン秋接種が9月より始まる予定です。

今回使用するワクチンはオミクロン株 XBB.1.5 対応の1価ワクチンです。国内外の流行状況や今後の開発状況を踏まえてこのワクチンが選択されています。

今回の予防接種も「公費」で行われますので、無償でできる今のうちに接種をすすめていきましょう。

