



北スポだより

8月号

No.88

担当: 曾我

いつも北地区スポーツセンターをご利用いただきありがとうございます！
梅雨も明け、セミも鳴き始め、暑い日々が続いていますが元気にお過ごしでしょうか？

突然ですが、皆さんは朝ごはんをしっかりと食べていますか？
今月の北スポ便りは



朝食の大切さ

をご紹介します！

朝食を抜くことで、単純に摂取カロリーを減らすことができたり、内臓を休ませたり、睡眠時間を増やせたり、他のことに充てる時間が増えるなどのメリットもありますが、朝食を抜いた空腹の状態から昼食を食べると血糖値が急激に上がり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し太りやすくなります。また朝食をとることで排便のリズムを生み出すので、朝食を食べないと便秘になりやすいなどのデメリットも多くあるのです。

心と身体に悪影響！？

人間の脳は【ぶどう糖】をエネルギーとして働いています。

実は夜寝ている間も【ぶどう糖】を使って働いているため朝起きた時にはエネルギーが足りなくなっていることがあり、頭が「ボーっと」してしまうのです。その状態で朝食を抜いてしまうと脳に十分なエネルギーが供給できず、脳の動きが悪くなり学習能力の低下、体温も上がらず、だるさや眠さを感じてしまいます。ごはん等の主食にはぶどう糖が多く含まれているため朝から補給すれば脳とカラダをしっかりと目覚めさせ仕事や勉強に集中できるのです！



朝食で体内時計を合わせよう！

人間が健康に過ごすために欠かせない体内時計は太陽の光と大きく関わっています。朝になると目が覚めて太陽が昇っている間は活動的に、夜になり太陽が沈んだら休みなさいと自然と眠くなるようにリズムが設定されているのですが、実は、人間の体内時計は25時間周期で動いているので、24時間周期の地球のリズムとは1時間の時差が生じています。この1時間のズレがカラダにとっては大きなストレスになります。ズレによって心のバランスが保てなくなると感情が不安定になったり、しっかりと活動することができなくなってしまうこともあるのです。





朝食に揃えたい3つの食材

身体も頭も元気に1日をスタートさせるためにぜひとも朝食で取り入れたい3つの栄養素をご紹介します。

ご飯・パンなど 炭水化物

脳はブドウ糖を消費して活動しているため、大切なエネルギー源のひとつ。集中力アップにもつながります！

卵・納豆・乳製品など 良質なたんぱく質

たんぱく質は筋肉や臓器を作り、栄養素を身体に運びます。朝の体温を上げて身体を目覚めさせる効果あり！

野菜や果物など ビタミン類

身体に活力をつけるために、脳がブドウ糖を消費するためにも欠かせない栄養素です。

太陽の光によって体内時計がリセットされるため、朝、目が覚めてからあまり時間を空けずに食べるのがオススメです。

前日の夕食との時間が10～12時間あいていれば、カラダは「これは朝食だ！」と認識して体内時計を整えるので、夜遅い時間に夕食を摂るのは避けましょう。

また朝食を抜いてしまう理由として、「時間がない」「食欲がない」などあげられます。夜遅くに夕食を摂ると、なおさら朝起きるのが遅くなったり食欲のなさにつながります。慌ただしい現代では、ゆっくりと朝食の時間をとることは難しいのかもしれませんが。

そんな時間のない時の朝食準備のスピードアップのポイントを3つご紹介！

① 下ごしらえで手間いらず

前日の夕飯を作る際に翌日のことを考えて材料を準備！切ったり、ゆでたりしておき手間を省きましょう！夕飯の残り物でもOK

② 調理いらずの朝食

そのまま食べられる果物やチーズ、コーンフレークを用意しておけば時間も手間も短縮！

③ パターンを決める

毎朝パターンを決めておけばラクチン！曜日でメニューを変えれば気分転換にもなります。

朝食をしっかり食べて朝から元気に1日を過ごすことができれば、いい睡眠にも繋がります。健康的なリズムを身につけて夏を乗り切りましょう！

以上。北スポだより8月号を曽我がお送りしました。