

食生活のリズムを整えましょう

最近では、朝ごはんを食べない子どもが増えています。これは、夜更かしをする子が多くなっているのが一因です。

夜更かしをすると朝がなかなか起きられず、食事の時間がないため朝食が食べられません。また、夜更かしをして夜遅く食事をする、翌朝は食欲がわかず、朝食を食べることができなくなってしまいます。

1日3食、きちんと食事をとるには、「早寝・早起き」が大切です。

朝食抜きは危険がいっぱい

朝食には、寝ている間に消費されたエネルギーや、これから活動する脳や体に必要な栄養素を補充する役割があります。

朝食を抜くと、昼食までエネルギーが空っぽの状態のまま無理やり体や脳をはたらかせている状態になります。そのため、体がだるくなったり、頭がボーッとしたりします。しかも、空腹感がイライラを募らせ、集中力もなくなってしまい、やる気が出ずに昼食まで過ごすことになりかねません。

朝ごはんを食べると、胃が活動を開始し、体温が上がって、体や脳に刺激が伝わります。すると、体が目覚めて全身に力がいきわたり、活発に

活動できるようになります。1日の活動源として、朝食はきちんととりましょう。

朝食抜きは肥満・便秘のもと

太りぎみ、あるいは食べ過ぎを防ぐために朝食を抜くと、体は次の食事のときにしっかりと吸収しようと態勢を整えます。つまり、普通以上に受け入れ体制を万全にしまい、かえって太りやすい体質をつくってしまいます。また、食事を抜くと次の食事では早食い、どか食いをしてしまいがちです。

食事は、胃腸も刺激します。特に朝の食事は規則的な便通をつけるのに有効です。朝、しっかり食べると余計な間食もしないで済み、栄養のバランスもとりやすくなります。

食事やおやつの時間は決まっていますか？

皆様のご家庭では、忙しくて食事の時間がバラバラになっていませんか。

食事やおやつの時間が不規則だと、生活全体も不規則になりがちです。私たちの体には体内リズムがあり、不規則な生活を続けると体調もくずれます。

子どものころから不規則な食事をしていると、大人になってもそれが当たり前

なってしまいます。忙しくて、生活が不規則になりがちなたとに、3度の食事とおやつを規則的にして、生活リズムの節目にしましょう。

夜遅い食事は気を付けよう

朝の食事は活動源ですが、動くことの少ない夜にたくさん食べると、それは使われずに脂肪として蓄えられてしまいます。

しかも、夜、お腹がいっぱいの状態で寝ると、翌朝は食欲がわきません。朝食をおいしく食べるためにも、夜遅くに何かを食べるのはなるべく避けましょう。どうしてものは、脂肪分が少なく消化のよい、温かいものを食べるようにしましょう。

日ごろから「早寝、早起き」の習慣を身に付けましょう。そして、1日3食、規則正しい食習慣を身に付けられるよう家族で食卓を囲み、朝ごはんをしっかり食べる食生活のリズムをつくりましょう。

健康づくり課

