



朝食をおいしく食べられますか？

9月になってもまだまだ残暑の厳しい日が続きそうですが、夏の疲れが残って体調がすぐれないという人はいませんか？ 朝食をおいしく食べられているかどうかは、毎日の健康状態をチェックする重要なポイントです。寝不足や夏バテで体調をくずすと、食べる量の減少とともに、“おいしい”という感覚が鈍くなります。このようなときは、まず体のリズムを取り戻すことに注意を払い、食べ物をおいしいと感じられる体調に整えることが大切です。



体のリズムとは…

夜になると眠くなったり、一日の中でも体温が高くなったり、低くなったりする変化は、私たちの体が、あるリズムに従って動いているからです。これを生体リズムといいます。

この生体リズムを体の中で1日24時間に調整しコントロールしているのが“体内時計”です。

体内時計に従った体の働きにより、運動能力や記憶力に時間によって差が生じたり、食べ物の栄養を体によく吸収される時間や、その栄養をもとに体づくりが集中して行われている時間があることが次第にわかってきました。

反対に、体内時計に反し昼と夜が逆転した生活や不規則な食生活を続けることが、睡眠障害、肥満、低体温など現代の健康問題の原因につながるともいわれています。



人間がもっている体内時計は地球の1日24時間より少し長めの24.2～25.1時間です。私たちの体は**朝の光**を浴びることで、毎日このずれを修正し、体内時計がリセットされます。

さらに、**朝ごはん**を決まった時間にしっかり食べることが、体内時計を正確に保つために大切です。

「朝ごはんと学力の関係」がよくとりあげられますが、体内時計が正確に保たれることで、体のリズムが整い、体も頭もスムーズに働いている可能性が高いと考えられます。



朝食がおいしく食べられる生活リズムをつくるのが、2・3学期の生活を充実させることにつながりますよ！

＝ 給食室から ＝ 夏休みの食生活はどうでしたか。

8月31日は「やさいの日」だそうですが、休み中も毎日たくさんの野菜が食べられましたか。栄養・運動・睡眠の3つの生活リズムをととのえ、2学期もがんばりましょう。