

栄養科だより 4月号

新年度が始まり忙しい日々を過ごしている方も多いと思いますが、最近朝食は食べられていますか？朝食は頭や体を動かすためにも、1日のリズムを作るためにも重要です。できる限り食べるようにしましょう！

朝食を食べるメリット

■体内時計と生活リズムのずれを無くす

人間の体には体内時計という機能が備わっており、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。それに対し1日は24時間であるため、1時間のずれが生じてしまいます。朝食を摂る事で体内時計がリセットされ、生活リズムが整います。

■朝食の摂取は脳や身体の働きに影響

朝食摂取の習慣は脳の働きに影響し、朝食摂取の習慣がある子どもはそうでない子どもよりも成績が良いという報告があります。また成人においても、朝食を毎日食べる人はそうでない人と比較して体力測定の結果が良いことが報告されています。

忙しい朝の工夫

- 1.夜のうちに朝食を準備しておく
- 2.調理しなくていいものを選ぶ
- 3.お決まりのメニューを決めておく

※3月の麺の日※

- ・あんかけ焼きそば
- ・大根なます
- ・枝桜(和菓子)

