からだにやさしい食生活は朝食から

朝食を食べていますか？

春を迎え、新生活がスタートしました。朝は忙しくて、つい食事の時間をおろそかにしがちです。あなたは朝食を食べていますか？

朝食を食べることで、体温が上がり、からだや脳が活動する体勢になります。つまり、朝食は一日の生活リズムを整えているのです。きちんと食べてよい一日のスタートをきりましょう。

朝食は元気の源

朝食は、眠りから目覚め、空っぽの胃袋を満たす最初の食事です。からだは睡眠中もエネルギーを消費しています。特に、脳はブドウ糖のみを活動源とするうえに貯めておくことができません。朝食を食べないと、からだや脳がエネルギー切れをおこし、集中力が続かなかったり、ふらついたりします。朝食は、わたしたちが元気に活動するためのエネルギーを補給する大切な役割を担っているのです。

生活習慣病とも関係が

よく「朝食を抜けばやせられる」と思っている人がいますが、実は、太りやすくなってしまうのです。

朝食を抜くと、昼食や夕食を食べ過ぎてしまったり、間食してしまったりして、エネルギーを過剰摂取してしまいます。空腹の時間が長くなるほど、次に食物が入ってきた時に、からだが栄養素をより早く吸収しようと盛んに働きます。このような生活を続けていると、エネルギーとして使いきれなかった栄養素が、からだに脂肪としてためこまれ、結果として、さまざまな生活習慣病をまねくことにつながります。

また、朝食抜きでも胃は胃液を分泌するので、胃液に含まれる塩酸などにより胃の粘膜が傷つきやすくなるといわれています。

朝食をとる工夫

夕食を少し軽くする

夕食を今までより少なめにすると、朝起きたときに「おなかがすいた」と感じるようになります。

夜更かしをしない

夜更かしをすると、睡眠不足で朝なかなか起きられず、朝食を食べる間がなくなってしまいます。夜型から朝型に生活パターンを切り替えましょう。

水や牛乳を飲む

ごはんやパンはなかなか食べられなくとも、水や牛乳なら飲めるはずです。まずは水分をとることから始めてみましょう。

夜食を食べない

寝る前に食べてしまうと、翌朝胃がもたれて食欲がわきません。夜食を食べないで、朝きちんと食べる習慣をつけましょう。

朝、30分早く起きてからだを動かす

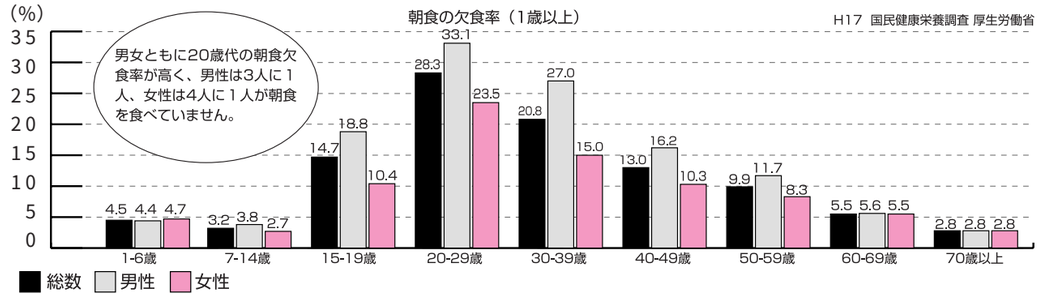
目が覚めたら、寝たままで手足を動かします。次に起きあがり、首を回したり、手の指を組んで頭の上にもっていき思いきり伸びをしたり、からだを動かしてみましょう。

家族みんなで朝食を

一人よりも、家族そろって食卓を囲むことで、おいしく楽しく食べることができます。大人だけでなく子どもも生活リズムを整えて、規則正しい習慣を身につけるようにしましょう。

町では毎月第二水曜日に保健センターにて成人健康相談を行っています。ご自分や家族の健康や食習慣について相談したいかた、気軽におこしください。

問 保健介護課
保健師　久保寺ちあき
☎84-0327



子育てワンポイント 49

Q 離乳の準備として果汁を与えることについて教えてください。

A 離乳前の赤ちゃんにとって最適な栄養源は母乳や育児用ミルクです。

発売当初の人工乳の成分は、牛乳に近く、鉄とビタミンCを補充して鉄の吸収を助けることが必要でした。現在の育児用ミルクは、ビタミンCが強化されているので離乳の準備として薄めた果汁を与える必要がなくなりました。

離乳前に乳汁以外の果汁を飲ませてしまうと血糖が上昇してお腹が空かない状態を作ってしまいます。その結果、母乳や育児用ミルクを飲む量が減り、必要なエネルギーや栄養が不足してしまうので乳汁以外の味に慣れるのは、離乳食が開始してからで大丈夫なのです。

また、赤ちゃんの咀しゃく機能の発達も生後5か月～7か月ごろにかけて、口に入ったものを押して出そうとする哺乳反射が消えていきます。スプーンも受け入れやすくなりますので慣れさせるのも離乳を開始してからで遅くありません。離乳開始は、授乳のリズム（間隔）ができた5、6か月の開始がいいでしょう。

このように、支援センターでは、お母さんと保育士が子育ての情報交換を楽しく行っていますので親子一緒にお出かけください。

問 開成町子育て支援センター
酒田保育園　☎82-2277
酒田子育て支援室　☎82-1222

生き生きしポート 子どもたちは 今 83

『感動した卒業式』

文命中学校教諭　関野みゆき

3月11日、中学校の卒業式が行われました。私は、3年生の担任として、その日を迎え、心から感動する1日を過ごすことができました。中学校で仕事をしていると、子どもの成長ぶりに、驚かされることがあります。この卒業式でも、私は子どもたちの成長に、うれしい驚きを感じたのでした。

中学校の3年間は、あっという間だとよく言われます。しかし、内容の濃い3年間で、子どもたちは大きく成長します。振り返ると、1年生のころのあどけない顔が鮮やかに思い出され、あのころ、ぶかぶかだった制服を目の前でしっかりと着こなしている様子はとても頼もしいです。その3年間のうち、特に3年生の1年間は、目をみはるほどの成長を見せてくれます。

メッセージをこめて

3年生になると、まず最高学年として、委員会や行事・部活などで、全校を代表する場面が多くなります。体育祭や、文化祭を通して、最高学年としてのあり方を学び、さすが3年生という場面を見せてくれました。そして、合唱コンクールで立派な歌声を響かせたあと、進路選択でさらに大きな成長をします。どんな学校・職業に進みたいのか悩んだり、面接や試験に備えてたくさん勉強したりする中で、表情が引き締まり、一回りも二回りも成長する気がします。そんな日々を経て卒業式を迎えるわけですが、その日のために、3年生だけでなく、1・2年生も練習をします。3年生も、一人で全体の前に立つと、緊張してしまうようで、なかなか返事の声が聞こえないこともあり、少し心配もしたのですが、当日の朝、みんなの表情が違いました。気合を感じました。そして、式では立派な返事と、素晴らしい歌声を披露してくれたのです。その歌には、合唱コンクールのときの意気込みとは一味違う、聴く人にメッセージを届けているような感覚がありました。また、その日は保護者のかたの歌が子どもたちに届けられ、歌声で通じ合うような卒業式でした。

卒業生たちの笑顔を胸に、また新たにがんばろうと思います。