

わたしから始まる高知の食育

～毎月19日は「食育の日」～

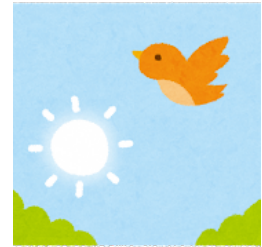


早寝・早起き・朝ごはん、元気なからだ！

新緑が美しく、気持ちの良い季節になりました。

みなさんは、朝はすっきりと目覚めることができますか？

すっきりと目覚めると、朝ごはんもおいしいですね。早く起きて、しっかりと朝食を摂るという生活リズムを整えることは、毎日を元気に過ごすためにとても大切です。



生活リズムを整えるポイントは、朝です！！

朝、自然に目が覚めるのは、光の刺激で脳が興奮し、メラトニンという眠気を誘う物質の分泌が減少することで目覚めが促されます。

カーテンを開けて、太陽の光をたっぷり浴びましょう。

まずは、早起きから

いつもより少し早く起きると、一日のスタートがスムーズになり、その日がいつもと違った一日になるかもしれません。



朝ごはんを食べよう

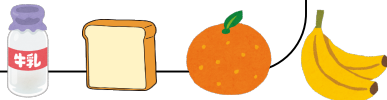
朝食を食べることで、体温が上昇しからだが目覚めます。また、脳にエネルギーが供給され、思考力が上がり、より活動的な生活を送ることができます。

*早く起きると、夜、眠くなる時間が早くなって、早寝早起きのリズムが生まれます。



朝は時間がない

牛乳でもパンでも果物でも、何でも良いので、何か食べるようにしましょう。何か食べる習慣がついたら、バランスを考えます。



朝ごはんを食べるための工夫

- 夕食は、寝る2時間以上前に食べ終える
- 夜更かしをしない
- 朝ごはんの前に、軽く体を動かす
- 電子レンジを活用する
- 作り置きを冷蔵庫に保存しておく

