

こんにちは
保健師です

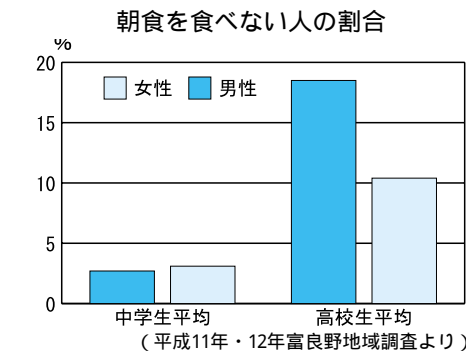
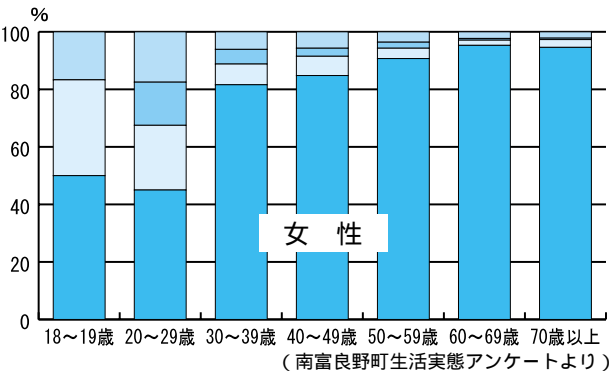
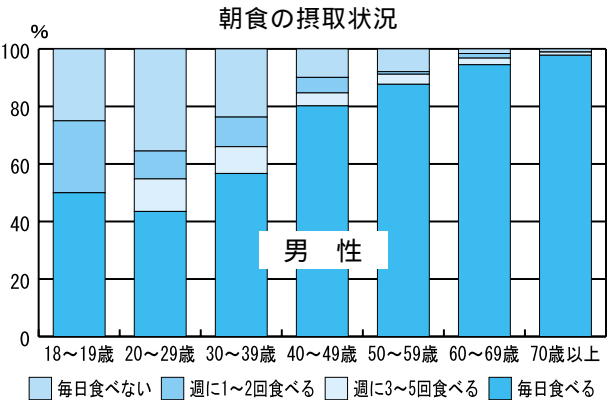
1日の生活リズムは朝食から!!

保健福祉課
保健指導係
電話 52-2144

朝・昼・晩、1日3度の食事を規則正しく食べることは、心身ともに健康であるための基本です。特に朝食は、目覚めた体を動かすためのエネルギー源です。毎日欠かさず食べましょう。朝食を食べない人は、生活が夜型化し、「朝は1分でも長く寝ていたい」「食欲がわかない」という人が多いようです。しかし、朝食を抜くと、前日の夕食から昼食まで長時間空腹が続くため、空腹中枢が働いて胃酸の分泌が増加します。このため、空っぽの胃の胃壁が強い酸によって溶かされ、胃潰瘍などを起こす原因になってしまいます。

「朝食抜き」「1日2食」は大なるもと!!

朝食を抜いたり、昼食が遅くなったりすると、空腹感から早食いになりやすく、つい食べ過ぎてしまうこと



一般的に朝食を抜く人は、夕食の時間が不規則で、夕食後の間食も多く見られるなど、1日全体の生活リズムが乱れている場合が多い

少量の朝食でも
食べないよりはマシ?

が高い傾向です。また、中学生では朝食を食べていても、高校生になると食べない割合が高くなる傾向にあることが、平成11年と12年に実施した富良野地域調査から分かっています。思春期は最も多く栄養を必要とする年代です。1食抜くことにより、成長期に必要な栄養が不足してしまいがちになりますので、注意が必要です。

栄養バランスの良い食事(例)

主食	主菜	副菜
<p>ご飯、パン、そばなど</p>	<p>刺身、焼肉、卵焼、湯豆腐など</p>	<p>サラダ、野菜の煮物、切り干し大根など</p>

とされています。また、朝食をコーヒーやジュースだけで済ます人もいます。「食べないよりはマシ」という考えかもしれませんが、主食、主菜、副菜を揃えた栄養素バランスの良い食事が基本です。食事はただ「食べれば良い」というものではありません。内容も考えて1日3食、規則正しくきちんと食べましょう。