

やる気・集中力・記憶力の源 朝食

朝食は、その一日を始めるためのウォームアップとして、とても大切な役割をもっています。朝食を食べずに活動を始めると、体も脳も栄養不足となり、集中できなかったり、いらいらしてしまったり、だるいなどの体調不良になったりすることがあります。

朝食には、睡眠中に下がった体温を上昇させ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。

朝食欠食の原因と対策😊

★朝は食欲がない!!

・夜遅く食事をとっている人 → 眠っている間には胃腸も休んでいます。そのため、夜遅い食事をとってすぐに眠ると、朝になっても消化されないものが残り、胃がもたれてしまいます。寝る2~3時間前までに食事はすませておこう!

・朝食の直前まで眠っている人 → 起床直後は、まだ体が目覚めていません。胃腸が動き出し、空腹感を覚えるのに十分な時間を考え、早めに起床しましょう☀️

★朝、起きられない!!

・人間の体にはもともと、昼に活動して夜に眠るというリズムがあります。そのリズムは約25時間周期ですが、朝に光を浴びることによってリセットし、24時間周期をつくっています。眠くても起きて朝日を浴びることから始めましょう。

★ダイエットで朝食を抜いている!!

・食事回数が減ると、体はより多く栄養を蓄えようとし、脂肪が分解されにくくなります。ですからダイエットのために朝食を抜くことは逆効果で、むしろ規則正しいバランスのとれた食事と適度な運動が効果的なのです。

朝日をあびて
体を起こそう

健康的な朝ごはん🌸

バランスのよい献立の基本になるのが、**主食・主菜・副菜・汁物(飲み物)**です。家庭料理でもお弁当でも外食でも、この条件を満たしているかどうかを確認することで、簡単にチェックできるでしょう!!

①主食 ごはんからのエネルギーの供給源 	②主菜 たんぱく質、脂肪の供給源 	③副菜 主菜を補うビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源 	④汁もの/飲みもの 副菜の1中間と①②③で足りない栄養を補う。
-----------------------------------	--------------------------------	---	---

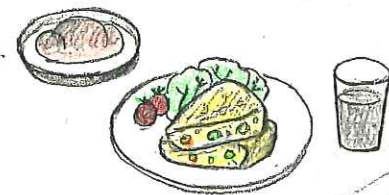
朝食を作ってみよう🍴

スパニッシュオムレツ(1人分)

材料 卵... 1.5個, ジャガイモ... 1/2個, たまねぎ 1/10個, ベーコン... 1枚, パセリみじん切り... 少々, 植物油... 大さじ 1/2, フォトマト... 2個, レタス... 1枚

作り方

- ①ジャガイモは1センチ角に切り、電子レンジで蒸す。ベーコンは2センチ幅に切る。
- ②卵はほぐして塩、こしょうをする。
- ③フライパンに油をしく。
- ④たまねぎを炒める。
- ⑤じゃがいも、ベーコン、パセリのみじん切りを入れる。
- ⑥溶いた卵を入れる。
- ⑦表面が半熟状になったら裏返し両面を焼く。
- ⑧皿に盛り、トマトとレタスを添える。



肩こり予防ストレッチ

同じ姿勢を長い時間続けていると、首や肩、背中の筋肉が張り、硬くなります。すると、そこを通る血液の流れが悪くなり、その結果、乳酸という疲労物質がたまり、痛みや不快感となり肩こりになります。

①頭の後ろで両手指を組み、首すじをのびます。

②手で頭を前におしながら首を前に倒す。

③胸の前で両手指を組み。

④手首を内側に回転させながら上半身を前に倒す。

休み時間や勉強の合間にやってみよう🎵