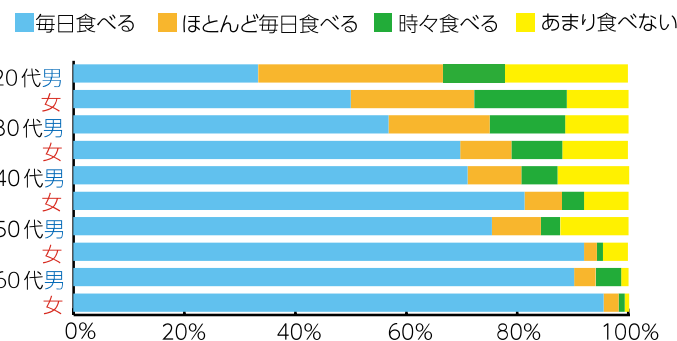


朝食摂取の現状

朝食を食べますか



食の欠食は将来、様々な生活習慣病を招きます。また家庭では、大人の生活習慣が、育ち盛りの子供の生活習慣や食生活にも影響します。子供の欠食は、イライラしたりばーっとしたりするだけでなく、脳の発達や体力の向上などにも悪影響を与えます。大人も子供も、家族みんなで朝ごはんについて見直してみよう。

朝ごはんはスイッチオン！

健康な一日は朝食から。朝・昼・夕3回の食事のうち最も大切な朝食は、内臓や筋肉など、全身のスタートボタンを押し、時差ぼけ状態の心身を日リセットしてくれます。

朝ごはんの役割は

- **脳を目覚めさせる**・・・飢餓状態の脳にエネルギーを補給する。
- **体温を上げて体を目覚めさせる**・・・体内時計がリセットされ、活力が上がる。
- **脂肪を燃焼させ、肥満を予防する**・・・朝食を食べないと、必要な栄養を脳に運ぶために全身の筋肉を取り崩し、筋肉量が減って基礎代謝が落ちることに。体が「省エネ」モードになり、朝食を食べた時より5倍太りやすいというデータも。

- **快便を促す**・・・腸を刺激して規則的な排便習慣をつくる。
- **栄養や野菜を補給する**・・・欠食すると、体に必要な栄養素や野菜が不足しやすい。高齢者では「低栄養」の原因にも。

朝ごはんを食べるために・・・

- ① **「時間が無い」場合**→夜更かしせず、早く寝る。いつもより10分早く起きる。
- ② **「食欲がない」場合**→夕食を遅い時間に食べたり、高脂肪・高カロリーのものや、高たんぱく食を避け、消化不良を招くため、夕食や夜食を入浴や寝る直前に食べない。
- ③ **「用意が面倒」な場合**→パンや牛乳、ヨーグルト・野菜ジュースなど、すぐに食べられるものを買って置き、夕食のおかずを一品、朝食にまわす。自宅準備できない時は、コンビニなどの利用も。

効果アップの朝の習慣

毎日、朝ごはんを食べている人は、こんな習慣をプラスすると、朝食の効果をもさらに高めることができます。

す。

- ① **起床後1時間以内に朝食をとる**・・・体内時計のリセット効果が高まり、元気に一日をスタートできます。
- ② **「ご飯」＋「たんぱく質」の食品を食べる**・・・パンに比べ、脂肪を燃焼しやすい「ご飯」に魚・納豆・卵・豆腐など、たんぱく質の多いおかずを組み合わせると、体温を上げる効果が倍増。特に、魚に含まれるEPAやDHAは、体内時計のリセット効果も高く、目覚めが悪い時におすすめです。
- ③ **朝日を浴びる**・・・起床後すぐ朝の光を浴びることで、体内時計のスイッチが入ります。
- ④ **軽く体を動かす**・・・朝食で体温が上がったタイミングで少し体を動かすと、体内時計が動きやすくなり、代謝も良くなります。大きく肩を回して肩甲骨を動かしたり、スクワットや速歩などで大きな筋肉を動かしましょう。

CATV11チャンネルで「元気島 健康チャンネル」13:15・18:15 放映中！



CATV11チャンネルで13時・18時 放映中！

元気アップ体操

一すきま時間体操

食事がむせやすくなったり、ご飯よりおかゆが食べやすいと感じたりしていませんか？それは、唾液量が減り、口の周りや舌の筋肉が弱って、お口の機能が低下しているサインかもしれません。誤嚥（ごえん）性の肺炎を起こすリスクも高くなります。

食事の前にパ、タ、カ、ラと発音をする「パタカラ体操」を習慣にしましょう。

- 方法**：大きな声で、一音一音ははっきりと発音する。
- ① 「パパパ…」 「タタタ…」 と10回ずつ。
 - ② 「パタカラ・パタカラ…」 と10回。
 - ③ 好きな歌をパタカラで歌う。

- パ** 口を閉じる筋肉を鍛える。食べこぼしを防ぐ。 ・唇をしっかり閉じて発音
- タ** 食べ物を押しつぶす舌の筋肉を鍛える。 ・舌を上あごにくっつけてすばやく発音
- カ** 飲み込むときに肺に入らないようにのどの奥を閉じる。 ・のどの奥を意識して発音
- ラ** 食べ物をのどの奥に運ぶ舌の筋肉を鍛える。 ・舌を丸めることを意識して発音

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

育児教室 ★

16日(木) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

健康相談 ★

17日(金) 10:00 ～ 11:00 岩城支所2階

21日(火) 10:00 ～ 11:00 長江公民館

にこにこ広場 ★

28日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発センター

7月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

健康相談★

9日(木) 10:00 ～ 11:00 久司浦集会所

14日(火) 9:30 ～ 11:00 せとうち交流館

育児教室「まめちびクラブ」★

29日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

おたっしやクラブ★

8日(水) 10:00 ～ 12:30 弓削開発総合センター

9日(木) 10:00 ～ 12:30 下弓削中央集会所

9日(木) 10:00 ～ 12:30 久司浦集会所

29日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動 ★

毎週月曜 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

6日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

27日(月) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

健康相談 ★

30日(木) 10:00 ～ 11:00 3分団集会所

おたっしやクラブ ★

15日(水) 10:00 ～ 12:30 3分団集会所

16日(木) 10:00 ～ 12:30 西浦集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」★

10日(金) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

31日(金) 14:00 ～ 16:00 魚島保健福祉センター

健康推進課 移転のお知らせ

9月1日(火)から生名保健センターと弓削保健センターの職員が生名総合支所へ移転します。

(移転前)

(移転後)

生名保健センター

弓削保健センター

➡ 生名総合支所

※詳細は広報かみじま9月号にてお知らせいたします。