

# ～ ヤマケイ通信 ～

いつもお世話になっております。

8月に入り、真夏の日差しが照りつける日が続いていますが、夏バテなどは大丈夫でしょうか？

近頃では朝食を取らない人が増えてきているようです。

「どうしても朝は食欲がでない」「食べる時間がない」このようなことに心当たりはありませんか？

忙しさの中で流されがちですが、自らの食生活を振りかえるきっかけにいただければ幸いです。

## 朝ごはんでは生体リズムを整えましょう



生体リズムとは「体内時計」のことです。この体内時計は、その日の気分や体調など、いろいろなことを調節しています。生体リズムの調節に重要な役割を果たしているのが、朝食です。

ヒトは昼間活動をして、夜に眠ることで1日の疲れを癒します。血圧や体温は、1日の中で睡眠中に1番低くなります。そして、いつも起きるくらいの時間になると血圧や体温は少しずつ高くなってきて、活動のための準備を始めます。体を始動するのにまず朝日を浴び、きちんと朝食を食べると準備万全で生き生きと活動するのによりふさわしいコンディションを整えるのです。

## 朝ごはんをおいしく食べましょう

朝はどうしてもお腹が空いていなかったり、気分がもう一つ、という方も多いのではないのでしょうか。次のような工夫で、朝食がより一層おいしく食べられるようになります。



### **1. 毎日同じ時間に朝食を食べる。**

同じ時間にご飯を食べると、体はそろそろご飯が入ってくることを予想して、消化機能を高めます。

### **2. 夕食は、睡眠の3～4時間前には食べておく。**

夕食で食べたものを消化しないまま寝てしまうと、翌朝に胃がもたれ、おいしくご飯を食べられません。

### **3. 朝早くに起きて、朝食を食べる時間を確保する。**

何よりも、時間がなくては食事が出来ません。20分以上かけて朝ごはんを食べるのが理想です。

皆さんにお勧めなのは日本型食生活です。お米を主食として、魚や野菜、海藻、果物、肉、乳製品というようにいろいろなものを組み合わせる食事。これは栄養バランスが非常によく、推奨されています。

ご飯に味噌汁、焼き魚に納豆など、朝から準備は大変かもしれませんが、できるだけ食べれるようにしましょう。「どうしても時間がない」という人は、暖かい牛乳、味噌汁など体が目覚める一杯を飲んでから仕事に出かけるというのも効果的ですので実践してみてください。

ご講読有難うございました。次回来月号をお楽しみに(^o^)

 有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、テフロン加工、各種包装資材全般販売

〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX06-6971-2201 www.tyokou.jp

