



健診センターニュース 第18号

一日のスタートは朝食から！皆さんは、毎日しっかり朝食を食べていますか？朝食は一日を健康的に過ごすための大事なスイッチです。

朝食抜きは脳の断食！

脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭がぼーっとしてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうからです。脳はブドウ糖をためておくことができませので、適宜補給が必要です。前日の夜から7~8時間何も食べず、エネルギーが足りなくなっているのに朝食を食べないということは、脳にとっては断食の状態と同じです。エネルギー不足によって集中力や記憶力の低下を引き起こしてしまいます。

朝食にはこんなメリットが・・・

眠っている間は体温が下がり、血圧も低くなっています。朝食にご飯やパンなどの炭水化物をとると、血糖値が上がり体温も上がります。すると、血流がよくなりエネルギーが体の隅々まで運ばれ、身体が目覚めます。



朝食抜きは太りやすい？

朝食をとらずに昼食をとると、おなかがすきすぎてドカ食いする傾向になります。また、食事を抜くと体が飢餓状態だと勘違いし栄養を蓄えようとするため、脂肪がつきやすい体になってしまいます。朝食をとることは太りにくい体づくりにもつながるのです。

「朝は少しでも寝ていたい」「忙しくて食べる時間がない」など、朝食をとらない方にもそれぞれの理由があると思いますが、朝食には空腹を満たすだけでなく、このようにさまざまな役割があります。生活のリズムを整え、イキイキと活動的な一日をスタートするためにも、しっかりと朝食をとりましょう。

脳のエネルギーとなるブドウ糖を作り出す炭水化物（ご飯やパンなど）は朝食に不可欠ですが、タンパク質や野菜・果物などを取り入れるとより理想的な朝食になります。

まずはできることから少しずつ取り組んでみましょう。



看護師くみっきーのつぶやき・・・

みなさんの睡眠時間はどのくらいですか？

睡眠時間は、長ければよいというわけではなく、6~7時間くらいが健康的な睡眠時間とされています。

2014年の厚生労働省のデータによると、成人の約6割が6~8時間の睡眠時間ということですので、このあたりが標準といえるでしょう。

仕事や家事など様々な要因で睡眠時間には個人差があります。睡眠がしっかりとれていないなと感じるときは、少ない時間でもぐっすり眠る工夫をしましょう。

〈質のよい眠りのためのヒント〉

- 就寝・起床の時間を一定に
- 日中を活動的に過ごす
- 就寝前に心身のリラックスを
- 快適な睡眠環境と体に合った寝具を

スマートフォンやパソコンなどのブルーライトも睡眠の妨げになります。眠る直前は控えた方がよいでしょう。



協会けんぽの補助を使って、さらに内容の充実した人間ドックのコースを受けいただくことができます。詳しくは下記までお問い合わせください。



～お知らせ～

平成30年度の人間ドック予約を受け付けています。助成等の制度については、健康保険組合により異なりますので、ご加入の健康保険組合にご確認ください。

健診のご予約・お問い合わせは下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL(0773)75-1920

FAX(0773)75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1はお休み)