

私たちのまち、
ふるさと福津の情報がたっぷり



～特集～

適塩生活で健康を手に入れよう

▲適塩料理教室などを主催している福津市食生活改善推進会の皆さん

目次 contents

特集 適塩生活で健康を手に入れよう	2	SDGs/消費生活/福津防災/環境掲示板	12	好いとお!福津/まちの観光イベント	18
まちの話題	6	なかよし通信/図書/福津ライフ/人権	14	情報広場	20



心も体も健康に

いきいき健康だより

朝食は1日のパワーの源

皆さんは朝食を食べていますか。もしかしたら「もっと身だしなみに気を遣いたい」「もう少し寝ていたい」「ダイエット中だから」などの理由で、朝食を食べない人も多いかもかもしれません。

しかし、朝食にはとても大切な役割があることを知っていますか。

朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が!?

朝食を食べずに学校や職場に行き、なんとなくイライラしたり、集中力がなくなって、勉強や作業がはかどらなかったという経験はありませんか。これらは脳のエネルギー不足が原因です。脳の主なエネルギーはブドウ糖ですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができないので、起きたばかりで空腹の朝の脳は、エネルギー欠乏状態です。

エネルギーを補うために、朝はご飯がおすすめです。ご飯は穀物をそのままの形で食べる「^{つぶしよく}粒食」なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて長時間維持します。脳にとって安定したブドウ糖の供給源になります。また、代謝を促進するビタミンB群を含む豚肉や納豆などと一緒にご飯を食べるとより効果的です。さらに酢の物や果物など酸味があるものを一緒に食べると、疲労回復にも効果があります。

朝食を食べると体も目覚める

朝食を食べることは、脳のエネルギーを補うだけでなく、寝ている間に下がった体

温を上昇させます。すると、血流が良くなり、朝から体が元気に動きます。また、食べた物が胃に送られることで、腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。腸が動くことで排便習慣にもつながります。

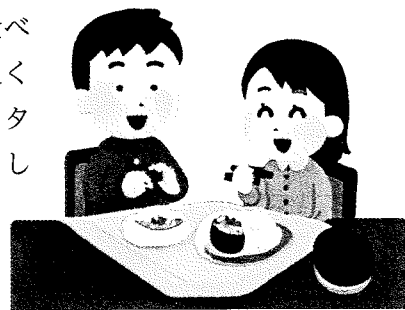
朝食の準備が面倒だし食欲もない…

準備が面倒な人は、前日の夜にパンやシリアル、バナナ、野菜サラダパックなどを準備しておくことをお勧めします。ただし、菓子パンや甘い物は肥満や糖尿病の原因となるので注意しましょう。他にも魚の缶詰や、サラダチキン、納豆やヨーグルトなどを常備しておくことをお勧めします。

また、食欲がないという人は、夕食が遅い時間になってしまっている可能性があります。夕食が午後9時以降になる場合は、あらかじめ夕方におにぎりやサンドイッチを食べ、後でおかずだけを食べることをお勧めします。脂っこい夕食や夕食後の甘い物、夜食などの食べ過ぎや飲みすぎを控えるとさらに良いでしょう。

朝食を食べて元気な1日を!

毎日、同じ時間に規則正しく3度の食事を取ることで、生活リズムや排便リズムが整います。朝は時間に余裕を持って起き、朝食を食べ



て元気に
1日をスタートしまし
よう。

問い合わせ 市子育て世代包括支援課 ☎34・3352

一人で悩まないで、ご相談ください ふくつこころと生き方の相談

配偶者やパートナーとのこと、仕事、子育て、介護、生き方、ご近所との付き合いなどについて、専門のスタッフが相談を受けます。



詳しくは市公式ホームページへ▶

子育て支援アプリを 利用しませんか?



- ポイント1 窓口の予約が簡単にできる
- ポイント2 子どもの成長を記録できる
- ポイント3 子育て情報が簡単に手に入る



詳しくは市公式ホームページへ▶