

## 5月 HUG だより

HUG スタッフ

令和 5 年 5 月 1 日発行

### 5月のテーマ：朝ごはん

新緑のまぶしい季節となりました。

新年度がスタートして早1か月。新しい生活にも慣れたころでしょうか

5月は楽しい大型連休もあります。しかしながら、生活リズムが崩れる時期でもあります。また、新年度の疲れも溜まる時期です。早寝早起きを心掛けて3食しっかりと食事をし、十分な休養を心掛けましょう



1日の始まり「朝ごはん」は大切です！

皆さん！！朝ごはん食べていますか！

脳や体にスイッチ・オン 体温・アップ

朝ごはんは1日のスタートをきるエネルギー源です。

朝ごはんを食べないとからだや脳に栄養が足りなくなり、運動したり、勉強したりするパワーがわいてきません。

朝ごはんは心と身体にとっても大切です。なぜなら心とからだを目覚めさせて活動力を高めるからです。

頭(脳)を働かせるエネルギーになるのはブドウ糖(糖質)だけです。

**ブドウ糖が絶対に必要なんだ！**

ブドウ糖はごはん、パン、イモ類に含まれているよ。

「朝ごはん食べたよ」といって牛乳やオレンジジュースだけじゃ

脳はエネルギー不足のままで、ちゃんと働かないよ。

**ブドウ糖ってなんだろう？**

ブドウ糖は脳のただひとつの栄養源です。

ブドウ糖が足りないと頭がはたらかず

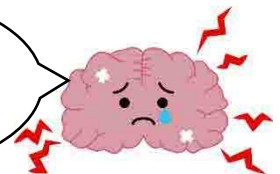
ボーっとしてしまったり、記憶力が悪くなったりします。

脳は寝ている間でも働いています。夜ごはんを取り込んだブドウ糖は朝起きたころにはほとんど残っていません。脳が元気に働くために、朝ごはんを食べることが大切です。

**体温を上げるのに必要な朝ごはん**

私たちの体温は明け方寝ている時が一番低くて、朝起きあがるとどんどんあがっていく。体温が上がっていくと身体はいきいきと活動できるよ。

ブドウ糖  
欲しいよー

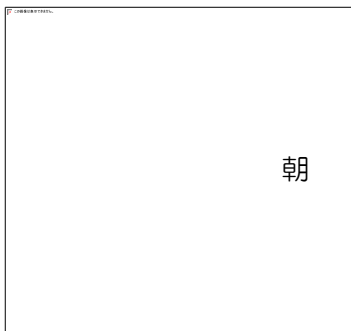


これは、私たち人間が昼行性の動物で、昼間に脳と身体を活発に動かすためだよ。

わたしたちのからだに体内時計をもっているよ

親時計を整える

光を浴びる



子時計を整える

朝ごはんをとる

体内時計

(脳にある親時計)

正しい時間を刻み心臓、骨などあらゆる臓器の細胞にある。

子時計を統括

目覚め・体温・消化などコントロールしている

体内時計は毎日のリセットが大切

リセットのカギは「光」と「朝ごはん」なんだ

ほかにこんな栄養が必要だよ

- ・脳をつくる：不飽和脂肪酸 DHA（鯖・鮭・ツナ缶・ちりめんじゃこ）
- ・からだを作る。血や筋肉をつくる：タンパク質（魚・肉・大豆・卵・乳製品）
- ・からだの働きを調整 骨・歯をつくる、イライラするのを抑える：ビタミン ミネラル（野菜・果物）

## かんたん朝ごはんレシピ

和風チーズトースト

材料

- 食パン（6枚切り）…1枚
- スライスチーズ…1枚
- 焼きのり…2分の1枚
- ちりめんじゃこ…少量



作り方

- ①食パンの上に、スライスチーズと手でちぎった「焼きのり、ちりめんじゃこ」をのせる
- ②これをアルミホイルにのせて、オーブントースターで、3分ぐらい焼いてトーストにする  
カルシウムたっぷりの和風トーストのできあがり

皆さん朝ごはんをたべて

元気に笑顔で一日を過ごしましょう

健康雑学

喉が痛いときマシュマロを食べると痛みが和らぐ（ゼラチンが喉を保護してくれるからだよ）

来月は山城先生にバトンを。  
よろしくお願いします。