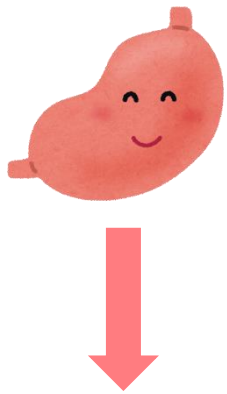


あさ た 朝ごはんを食べるために

みなさん、朝ごはんは食べられているでしょうか？朝は食欲がない、という人もいかもしれませんが、1日を元気に過ごすために、朝ごはんできっちりエネルギーを摂ることが大切です。朝、自然に食欲を感じ、朝ごはんを食べるために、まずは生活リズムを整えることが重要です。



【胃の動きの特徴】

1. 予知活動

食事の時間が近くなると、食事が胃に入ってくることを予測して、胃の運動が高まる

2. 同時刻性

毎日決まった時間に胃の運動が起こる

つまり、朝起きる時間を一定にして、決まった時間に朝ごはんを食べる習慣をつけることが大切です！



朝気持ちよく目覚めるために、寝る前の「ブルーライト」に注意しましょう！



ブルーライトは、スマホやテレビなどの光に含まれていて、朝陽と同じで、波長が短い光です。人間の体内時計は、主に朝陽や夕陽などの光でコントロールされていて、例えば朝陽のような波長が短い光を浴びると活動的になります。

朝陽やブルーライトのように波長が短い光を日中に浴びると、体内時計を刺激して活動を活性化させる働きがありますが、寝る前や夜に浴びると、眠りを抑制してしまいます。このため、寝る前にスマホやテレビなどを見てブルーライトを浴びると、眠りに就きにくくなってしまい、翌朝の目覚めにも影響を及ぼします。

朝気持ちよく目覚めるために、寝る前にはスマホやテレビを早めに切って、ぐっすり眠れるようにしましょう。



朝ごはんを食べる習慣をつけるために、胃の運動を高めましょう！

コップ1杯の水でも、胃の運動は変化するといわれています。朝起きる時間が整っても、いきなり朝ごはんを食べるのはしんどいな・・・という人は、まずコップ1杯の水から始めてみましょう。



朝ごはんは、ごはん派？パン派？



朝ごはんは、ごはんかパンのどちらを食べるか、分かれるところだと思います。最近は、パン派が増えているというニュースをよく耳にします。みなさんはどちら派でしょうか？

朝ごはんは、集中力を高めるためにも必要なものですが、ごはんを中心とした和食とパンを中心とした洋食では、和食の方が、血糖値が緩やかに上昇した状態が長時間持続するため、集中力がより持続するといわれています。パン派の人も、ごはんを試してみるのはいかがでしょうか。