

食事のリズムを整えましょう

新年度がスタートし、環境の変化で1日2食になったり、夜遅い時間に食べるなど、食事のリズムが乱れている人はいませんか？

朝食を食べることで、眠っていた脳やからだが目覚めます。逆に欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強や仕事に身が入らない、集中力がない、からだがだるい、イライラするなどの不快感があらわれます。

夜は自律神経よりも副交感神経の働きが優位になるので、遅い時間の食事や間食は、消化吸収が良くなり肥満の原因となります。

また、遅い時間の夕食は、朝の食欲がわきにくくなります。早めに夕食をとることが理想ですが、もし遅くなってしまったときは食事の量を少なめにするとよいでしょう。

1日2食になっている人は1日3食とることから始める、食事の時間がバラバラの人は例えばまず朝食から同じ時間にとるようにする、など出来そうなことから取り組んでみませんか。

参考：木更津市健康増進計画「第3次健康きさらづ21」
農林水産省HP「生活リズムをととのえる」

朝ごはんを食べていないなんて、もったいない！！
1日のスタートは朝食から！！

☀ 朝食 簡単レシピ ☀

vol.2

【海苔チーズトースト】

材料（1人分）	作り方
食パン 1枚 焼き海苔（全判） 1/2枚 とろけるチーズ 20g	①…食パンに焼き海苔をちぎり、とろけるチーズをのせる。 ②…①をオーブントースターで焼いて完成☆
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>具材を変えればいつもと違った朝食になります。 また、パンやマヨネーズ、しらすには塩分が含まれるので、玉ねぎやトマト等の野菜を利用することもおすすめします。</p> </div>

【じゃこマヨおにぎらず】

材料（1個分）	作り方
ごはん 適量 焼き海苔（全判） 1枚 しらす 適量 マヨネーズ 8g	①…焼き海苔の上にごはんを広げる。 （真ん中をあまり多くしすぎない） ②…しらすの上にマヨネーズをかける。 ③…その上にごはんをのせる。 ④…焼き海苔の4隅を中心に集めて裏返してなじませる。 ⑤…半分に切って完成☆
	

【問合わせ】

木更津市『健康きさらづ21』食育推進部会
（事務局） 健康推進課 0438-23-8379