

朝食を摂ろう！

一日のスタートとなる朝ごはんを摂ることは脳の働きや健康に関与します。
4月からの新生活が気持ちよくスタート出来るよう朝食をしっかりと摂りましょう。

1. 朝食の効果・役割

生体リズムを整える

人は約25時間周期で生体リズムを刻んでいます。朝、太陽の光を浴びたり朝食を摂ることで1日24時間周期に微調整し生体リズムを整えています。



学力・体力の向上

朝食を抜くと血糖が低下したままになり体温も上がらず、集中力が低下し、だるさや眠さを強く感じる場合が多くなります。朝食は脳のエネルギー源として重要なのです。



生活習慣病の予防

朝食を抜き、1日の食事の回数が少なくなると夕食で摂った多くのエネルギーが体脂肪として蓄積され太りやすくなります。肥満は高血圧や糖尿病など様々な生活習慣病の引き金になります。



2. どんな朝食を摂ればよいのでしょうか。

1. 脳のエネルギー補給のためにご飯やパンなどのデンプン質を多く含む食品
2. 体温を上げるために卵や魚、肉、乳製品などたんぱく質を多く含む食品
3. 活力を付けるために野菜や果物などのビタミンやミネラルが豊富である食品

★ 1、2、3を組み合わせた朝食を摂りましょう！



食歳時記 灌仏会・花祭り

灌仏会（かんぶつえ）は、ブツダ（お釈迦様の誕生を祝うインド古来の仏教行事です。日本では毎年四月八日に行われ、花祭り、仏生会（ぶっしょうえ）など様々な別名があります。日本では推古天皇の時代にはすでに行われていた行事ですが、花祭りという俗称は明治時代に浄土真宗で用いるようになり、花祭りは、お寺にお参りをし、草花を飾った花御堂に安置された誕生仏に甘茶を注ぎ礼拝します。甘茶はブツダが生まれた時に九体の竜が天から洗浄の水を注いだという伝説に由来します。甘茶で習字をする」と上達すると言われます。



栄養素のお話

Vitamin ビタミンK

ビタミンKは止血のビタミンとも呼ばれ、血を固める働きがあります。また骨を丈夫にする働きもあります。腸内細菌により体内合成が可能であるため不足することは稀ですが不足すると血液が固まりにくくなります。（抗血液凝固剤を服用している人や血栓症の人はビタミンKの制限がされる場合があります。）

ビタミンKを多く含む食材は？

納豆	(50g) : 435 μg
あしたば	(50g) : 250 μg
つるむらさき	(50g) : 175 μg
かぶの葉	(50g) : 170 μg

