

6年 いためて作ろう 朝食のおかず

( )組(名前)

★ 朝食の役割を考えよう

1 右の文を読んで、次の質問に答えましょう。

① 朝、起きてすぐにコップ1杯の水を飲むと、どんな効果がありますか?(2つ)

② 「体内時計」とは、どんな機能のことですか?

③ 太陽の光を浴び、朝食をとることには、どんな効果がありますか?

④ 朝食の4つの効果を説明しましょう。

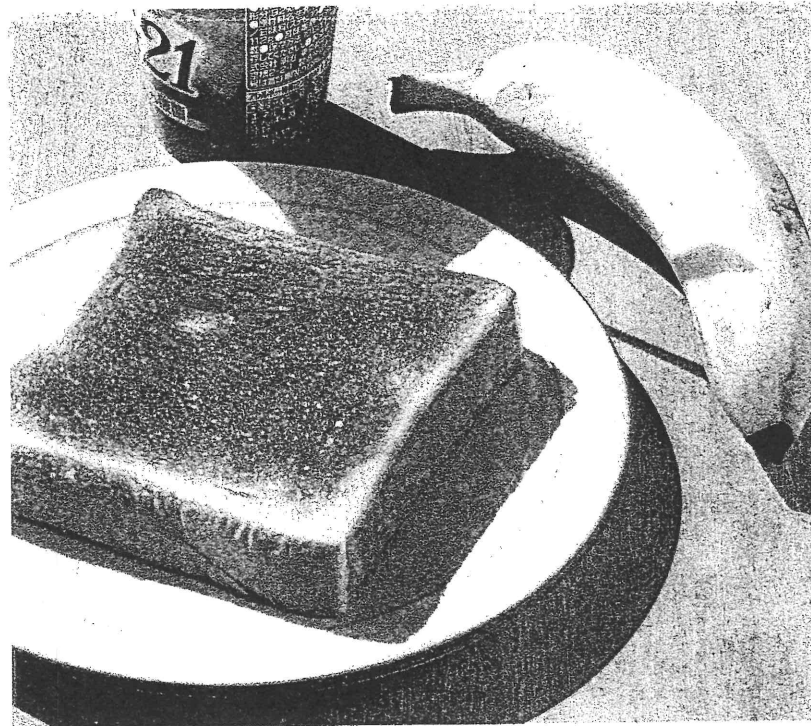
・ひとつ目

・ふたつ目

・3つめ

・4つめ

2 記事を読んだ感想を書きましょう。



↑朝食を摂る習慣のない人は1枚のトースト、バナナ、ヨーグルトから始めたい。これだけで自律神経のバランスを整える効用がある。

朝、体重をはかると、前日と比べて2kg以上増えていたら、それは不規則な生活やストレス、暴飲暴食や運動不足などが原因の自律神経の乱れです。逆にいつもと変わらぬ食生活を送っているのに、短期間で2kg以上減っていたら、心身のどこかに不調をきたしていると思ってい。ただちに、健康チェックが必要ですよ」

次に、朝の起き抜けにコップ1杯の水を飲み、カーテンを開けて

太陽の光を浴びる。「水を飲むという行為によって胃腸の神経が適度に刺激され、副交感神経の働きが高まり、その結果自律神経のバランスが整えられるのです。また、睡眠時の脱水を補うという効果もあります」

朝起きたら一度軽くうがいをして、コップ1杯の常温の水を一気飲みする。それだけで寝ている間にオフモードになっていた胃腸が適度

に刺激され、自律神経もスムーズにオンモードに切り替わってくれ。そして、天気がよければ太陽の光を浴びたい。

「人間の体には、ほぼ24時間周期で新陳代謝やホルモン分泌などを行なう機能、つまり体内時計が備わっています。この体内時計を正常な状態に保つ鍵が、人間の細胞の各所にある「時計遺伝子」であり、それが最近の研究でわかってきました。時計遺伝子をきちんと起動させ、活性化させるのに欠かせないのが、太陽の光と朝食のふたつなのです」

朝食は起床1時間後が理想

その朝食には4つの効果がある。ひとつ目が、朝食を摂ると寝ている間に休んでいた腸が目覚めて動きだす。腸の蠕動運動は副交感神経に直結しているから、副交感神経の働きをスムーズに高める。

ふたつ目が、血流がよくなること。朝食を摂ると消化・吸収の過程で、腸の次に肝臓が働き、肝臓に多くの血液が流れる。その血液がまず心臓に流れ、それから全身の細胞を巡ることで血流がよくなるというわけだ。

3つ目が、前述したように、朝食で時計遺伝子を正常に起動させ

ること。朝食を摂ると自律神経のみならず、ホルモンの分泌もよくなり、心身の働きを劇的に向上させることができる。

4つ目が、余裕を生み出すこと。朝食を摂るために食卓に向かう時間が余裕のもとになってくれ、自律神経のバランスを保つてくれる。逆に、朝食を抜いて慌ただしく一日が始まると、自律神経のバランスを失ってしまうのだ。

これらの理由から、もし一日1食であれば、朝食のみを摂ることをお勧めしたい。朝食を抜くということは、副交感神経の働きをよくするせっかくのチャンスを自ら逃してしまうということだ。とはいえ、朝食を摂る習慣のない人もいるだろう。そんな人は、バナナ1本から始めるのもいい。あるいは、コンビニのお握りとカップみそ汁というのでも悪くない。

「自律神経を整える朝食の一番のポイントがストレスがなく、あくまでも美味しいこと。バランスよく、を意識しながら、その時の自分が美味しいと思えるものを楽しんで食べることです」

毎朝の体重測定、1杯の水、太陽の光、そして朝食の4点セットで自律神経のバランスが整い、より輝かしい一日が約束される。