

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 朝ご飯の大切さ編～

1月号

新年明けましておめでとうございます。

お正月はいかがお過ごしでしたか。年末年始で生活リズムが乱れてしまった方も多いのではないかと思います。今回は、今までの生活リズムを取り戻すために大切な“朝ごはん”についてお話ししたいと思います。

1日の元気は朝ごはんから ✨

「早寝・早起き・朝ごはん」という言葉を耳にしたことはありませんか。この朝ごはんには**体や脳を目覚めさせる重要な役割**があります。また、体内時計をリセットする働きのひとつでもあり、乱れた生活リズムをなおすきっかけになります。私たちの脳は“**ブドウ糖**”という糖を**エネルギー源**として使っています。これが不足すると集中力や記憶力が低下、体がだるいなど元気が出にくくなります。



体はブドウ糖を大量に貯蔵できず、朝は脳内のブドウ糖が減っている！



しっかり朝ごはんを食べて1日のスタートを切ろう！

ブドウ糖は穀類や果物に多く含まれています。



コラム ～覚えていませんか？春の七草～



子どもの頃に一生懸命覚えた春の七草の名前です。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれています。この七草がゆの習慣は、江戸時代に広まったそうです。お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわり、青菜の不足しがちな冬の栄養を補う効用もあり、この日に七草粥を食べることで、新年の無病息災を願うようになりました。