

朝食と、旬の素材の大切さ

人間は、朝になると目覚め、夜になると自然に眠くなります。これは、生まれながらに人間の体に備わる能力、遺伝子がコントロールしている「体内時計」が働いているためです。

▽朝食で、体内時計を合わせましょう

人間の体内時計は1日25時間の周期で、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。この誤差をリセットするためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。

起床後、太陽の光を浴びると「体内時計をつかさどる脳の時間遺伝子」が働き、朝食を食べると「内臓の働きを調整する遺伝子」が働きはじめ、体内時計がリセットされます。

▽朝食を抜くと、心と体に悪い影響が！

睡眠中も脳のエネルギーは消耗されており、起床時はいわば飢餓状態。朝食を抜くと脳に十分なエネルギー源が供給されないため、集中力・記憶力などが低下し、体温も上がらず、だるさや眠さを強く感じるようになります。朝食は私たちの心と体を元気にしてくれる重要なものなのです。

太陽の光を浴びると体内時計がリセットされるため、朝、目覚めてからあまり時間をあけずに朝食を食べましょう。前夜の夕食との間が10〜12時間あいていれば、体が「これは朝食だ」としっかり認識して、体内時計を整えます。そのため、夜遅い時間に夕食をとるのは好ましくありません。

▽日本の朝食は理想的

脳のエネルギー源である炭水化物(糖質)は必須栄養素。また、エネルギーが消費されるのは、朝食のおかずたんぱく質が含まれているからです。ご飯とおかずを組み合わせた日本の朝食は最も理想的です。

▽旬の素材の大切さ

一年中さまざまな食材が入りますが、旬の素材のおいしさは格別。それだけでなく栄養価も高いのです。たとえば、冬野菜のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏に収穫したものよりも約3倍も多いのです。

〔春〕 新芽や土の香りがする春の素材は、栄養価が高く風味豊か。寒い冬を過ごした体を、目覚めさせてくれます。

〔夏〕 スイカ、キュウリ、ナス、トマトなどは、水分やビタミン類を多く含むので体温を下げたり、暑さで弱った胃腸を刺激し、消化を助ける働きがあります。

〔秋〕 冬を迎える準備をしている春菊や白菜などの葉物や、消化器の働きを活発にしてくれるきのこや芋類など、お腹の調子を整える素材が多い季節です。

〔冬〕 ほうれん草や小松菜などの葉物や根菜類は食物繊維が豊富。ごぼうやれんこん、大根などは、体を内側から温めます。

▽まとめ

毎朝、起床後太陽の光を浴び、朝食をとること。旬の素材を大切に、四季を味わいながら食べること。規則正しく、旬の素材を使った料理を食べることが健康につながります。

※この記事は、全国健康保険協会の健康情報を基に作成

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h27/27101>

〔ファクスだより〕

2018年12月21日(金曜日)