



元気がでる食生活で 気持ちをリフレッシュしましょう!

新生活をスタートさせることの多い春。最初は緊張感もありますが、1か月が過ぎた頃から疲れやすく、気持ちも落ち込みがちな日が増えてくるかもしれません。そんな気分を吹き飛ばせるよう、まずは朝食から切り替えてみませんか。

厚生労働省の国民健康・栄養調査の結果では、朝食を欠食している成人は男性で14.3%・女性10.1%であり、男性は30代、女性は20代がピークになっています。朝食を摂らないと「太りやすくなる」「仕事の能率や試験の回答率が落ちる」などのデータもあります。また食生活の乱れから「うつ」になりやすいといわれているほか、脳卒中や糖尿病の病気のリスクを上げてしまうという研究結果もあります。

毎日『朝・昼・晩 3食きちんと食べる』『バランスよく食べる』ことが、食生活の基本です。まずは朝食を摂り、よい1日をスタートさせましょう。

朝食の改善ポイント

●何かしら口に入れよう



→朝ご飯は、脳と内臓の時計をリセットしてくれます。

●理想は和定食



→最初は牛乳1杯、おにぎり1個からでも大丈夫です。



「バランスよく食べる」というのは、穀物・野菜・果実・肉・魚を3食欠かさず摂ることです。しかし、状況的に難しい人も多いかと思います。そこで、まず『毎日朝・昼・晩 3食きちんと食べる』ことから始めてみて、慣れてきたら『バランスよく食べる』ことも取り入れてみてください。

気分の落ち込みを防ぐ食べ物といえば、ビタミン、タンパク質、カルシウムなどがありますが、まずはなにかしら食べることから始めてみてはいかがでしょうか？ 慣れてきたらいろいろなものを食べて、しっかりバランスを整えていきましょう。

最後に、疲れやすくなるととりがちな甘いもの「間食」についてです。間食で食べることが多いスナック菓子やチョコレートには「糖質」が多く含まれています。糖質は脳にも体にも必要なものです。しかし、摂りすぎると高血糖の症状から強い眠気、イライラ、疲れなどを感じるようになり、心の状態も不安定になりやすいのです。

疲れているときにおすすめの間食はナッツ類、小魚、乳製品などです。「でも、どうしても甘いものが食べたい!」という方は、カロリーを100~150kcalに抑えて、太りにくい14:00~15:00に摂るようにしましょう。

あなたの健康を
見つめてみませんか?

人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もごございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東
高井戸東健診クリニック
ご予約はこちら
03-3331-6823
(平日 9:00~17:00)

高井戸東健診 検索 🔍



長野県上伊那郡辰野町
ほたるの里健診センター
ご予約はこちら
0120-371-787
(平日 9:00~17:00)

ほたるの里健診 検索 🔍