

食事こそ家族のきずな

女子栄養大学教授
食生態学

足立己幸

朝食をないがしろにする風潮が強まっているようです。朝早く起きるのがつらいから——。ダイエットしてるから——。こういった理由で朝食を抜く人が、若者に限らず年配の方や小学生、中学生の間まで広がってきているのです。

そこで、朝食を軽んじているこのような人々には、「朝食は体の目覚まし時計」という発想をぜひ持つてほしいと思うのです。

食べなければ 胃や腸は目覚めない

食べる、という行動を思い浮かべてください。手を使って食べ物をお口まで運ぶ。次に、口を大きく開けて何度も何度もかむ。この時、顔面の筋肉である咬筋の収縮運動は、大脳皮質の働きに刺激を与えます。

さらに、大脳皮質にかかわっているさまざまな感覚器官にも刺激が伝わり、体のすみずみまで「目覚まし時計」が鳴り響くことになるのです。

それならば、体操でもして頭や体をシャキッとさせればいい

のでは、と考える方もいるかもしれませんが。しかし、いくら体や脳が目覚めたとしても、朝食をとらなければ胃や腸の消化器官は眠ったままの状態から抜け出したことにはなりません。

やはり朝食は、朝食をキチンと食べてから行動する——

そうすれば午前中に間食することもないので昼食がおいしく食べられ、さらに夕食へ、そのリズムはつな

朝食は “体の目覚まし時計”

です。

家族そろって朝食を

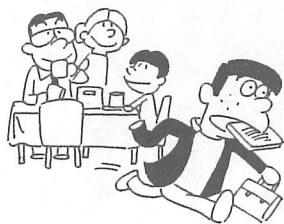
食事は家族そろって食べるのが理想です。特に夕食であれば、時間的にも気分的にもゆとりがあるので、自然と会話ははずむもの。しかし、仕事や用事などの都合で、なかなか一緒に食べるというわけにはいかない

こともあります。

その点、朝食は、みんなの心が一つで、家族そろって食べることが出来るはず。これから始まる一日を、家族がそろってスタートを切る——その意味では、朝食は「暮らしの目覚まし時計」ととらえることもできるでしょう。

朝食のとり方で変わる 生活のリズムや健康状態

わたしたちは、食べるという行動を一年間に千回以上も繰り返して生きています。その三分の一に当たる三百六十五回の朝食を大切にするかどうか——長い間には、それが生活のリズムや健康状態に大きく作用することを知ってほしいと思います。飲みすぎ、食べすぎなど、たとえ前の日がどうであって、今日は朝食から一日が始まる——そんな毎日を心がけていただきたいのです。



お知らせコーナー

10月の各相談室の開設日は、次のお通りです。お気軽にご利用ください。

健康相談(第2)

10月14日(火) 上堺会館
10月28日(火) 文化会館
(午後1時半～3時)

※40歳以上の方は、健康手帳をご持参ください。

教育相談(毎週)

10月7・14・21・28日
。ところ 中央公民館
(午後1時半～4時半)

※当日は、電話でも相談に応じます。(☎②1111内線69)

心配ごと相談(毎週)

。とき 10月7・14日21・28日
。ところ 中央公民館
(午後1時～4時)

人権相談(第1)

。とき 10月7・21日
。ところ 中央公民館
(午後1時～4時)

②行政相談は、都合により休ませていただきます。

難病相談

松尾保健所では、なかなか治りにくく療養生活も大変な難病でお困りのかたとその家族のために難病相談を行います。

相談は予約制ですので、ご希望のかたは、前もって申し込みください。

。日時

■第1回目

10月21日(火) 午後1時から
小児科系(ぜんそく、慢性の腎臓病など)

。第2回目

11月14日(金) 午後1時から
骨・関節・筋肉系疾患(こう原病・悪性関節リウマチなど)

■場所 松尾保健所

■医師

石橋医院(成東町) 石橋先生
高根病院(芝山町) 高根先生
■予約先 松尾保健所予防課又は保健指導課(☎⑥2411)

お知らせコーナー