

心も体も元気な毎日のために

1日のスタートは朝ごはんから

★ 毎日元気に活動するためには、「食事」と「すいみん」をしっかりとることが大切

です。朝、昼、夕、1日3回の食事を毎日だいたい同じ時刻に食べるようにする食事の

リズムで、生活リズムは整いやすくなります。特に朝ごはんが重要とされる理由は、

体のリズムと関係があります。朝ごはんを食べることは、朝の光を浴びることと同

じように生体時計を調節する役目をするからです。

★ 朝ごはんの内容にもポイントがあります。朝ごはんではたんぱく質をふくむ食品

を食べることで、豆腐・納豆・みそなどの大豆製品、卵、魚、肉、牛乳・乳製品

などのたんぱく質を構成している「トリプトファン」というアミノ酸が、脳内で心を

穏やかに保つ働きや、やる気をだす働きのある「セロトニン」というホルモンに変

わるからです。セロトニンを作るのを助ける栄養素のビタミンB6は、キャベツやバ

ナナなどにふくまれています。また、午前中に太陽の光を浴びることも、朝食で

とったトリプトファンがセロトニンに変わるのを助けてくれます。

★ 昼間、脳内のセロトニンが多いと勉強や運動へのやる気がわいて元気に活動で

きます。このセロトニンは、夜になると「メラトニン」というすいみんを促すホル

モンにかわるので、夜ぐっすり眠ることができます。ぐっすり眠れば、朝気持ちよ

く起きることができます。

★ 心も体も元気な毎日のために、「1日のスタートは朝ごはんから！」です。