



朝食の役割



みんなに知ってほしい!

朝ごはんの役割



脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内にたくさん貯めておくことができません。朝には足りなくなっています。

体温を上げて体を目覚めさせる

寝ている間に下がった体温が、朝ごはんから栄養を摂取することで、体温が上がり、体が目覚めて活動しやすい状態になります。

排便を促す

腸が刺激されて、排便しやすくなります。朝ごはんの後には必ずトイレに行くと規則的な排便習慣がっきます。

朝ギリギリまで寝ていないで、早く起きて朝ごはんを食べることが大切です。

朝食を食べよう

厚生委員コーナー 11月号

寒くても水分補給って大事？

水分補給は夏の話だよな というキミ!!

いえいえ、そんなことはありません。
秋や冬でも水分不足が起こるキケンがある
のです。なぜなら....

理由
その1

私たちの皮膚からは、気付かぬうちに水分が蒸発
しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発
が進みやすいのです。

理由
その2

夏よりものが湿っていると感じにくいので、水
分をとる機会が減ってしまいがち。水分不足で、のど
や鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入
し、風邪をひきやすくなります。

冬の水分のとり方

- ☐ 寝る前、起床後にしっかり補給!
- ☐ のどが渴いたと感じる前にこまめに!
- ☐ 白湯など温かいものを選ぶ!

