

# 厚生委員コーナー

5月号

～生活習慣について～

「食べられない」そのワケは？朝食のお悩みQ&A

Q. 朝の食欲が湧きません...

A. 夜、遅い時間に夕食や朝食を食べると、「空腹期強収縮」と呼ばれる胃の掃除が充分に行われず、食べたもののかたまりなどが胃に残り、球になり、胃もたれやムカムカの原因に。夕食は早めに、夜食をとる場合は消化のよいメニューで、やや少なめを心がけよう！

- 消化のよいもの
- 例)
  - ・うどん
  - ・豆腐
  - ・りんご
  - ・牛乳

Q. 朝食を食べる時間が湧きません...

A. 朝食の時間を確保するためには、早起きが欠かせません。つまり、何をあつても夜ふかしは厳禁。眠くなくても、早めには布団に入るニヒから始めてみましょう。また、日中に適度な運動などで体を動かすことも、眠気を促すための方法のひとつです。

# 健康 クイズ

Q. 朝、目覚めた後、一番はじめにやるべきことは？

- ① トイレに行く
- ② 朝日を浴びる
- ③ 水を飲む

A. ② 朝日を浴びる

人間には体内時計というものがあつて、

およそ24時間周期で時を刻んでいる。

しかし、体内時計は少しずつズレてくるので、

そのズレをリセットする必要がある。

光なので、

