

# ☆KitchenLetter☆

2022年5月 栄養士 中山 綾佳

## 5月5日は『端午の節句』

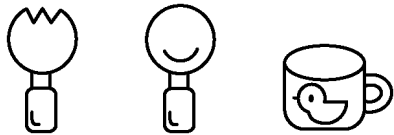
5月5日の子どもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り「ちまき」と「柏餅」を食べます。「ちまき」にはちまきを毒蛇になぞらえてそれを食べることで免疫力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また「柏餅」には、カシワの木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから子孫代々栄えるようにといった願いが込められています。

## 朝食の生理的役割

朝食の主な役割は昼食までの活動を支える「エネルギー源」の供給です。活動を支える脳には、朝食の糖分によるエネルギー供給は欠かせません。また、睡眠中に下がった体温を高め脳や体を刺激してくれます。

## 朝食をとるコツ

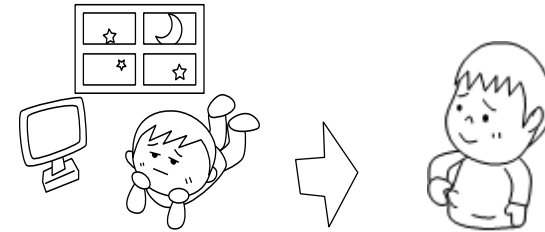
寝ている間に消化されて朝食前には胃の中が空になって空腹感がおこります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが朝食をとるコツです。



## 睡眠習慣

睡眠習慣の乱れは健康面に悪影響があります。

睡眠時間が短くなると肥満のリスクが高くなります。



睡眠時間が短いと、脂肪を分解する成長ホルモンの量が減少します。

## 朝食習慣の重要性

朝食を食べないと色々な面で体に不調が現れます

- ① 体温が上昇しにくい
- ② 集中力が低下しやすい
- ③ 便秘になりやすい

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

