

朝食と健康

最近、若い世代を中心に朝食を取らない人が増えていきます。調査結果によると、まったく食べない人が10代では15%、20代では16%、30代ではなんと20%に上っています。

なぜ朝食を食べないかという、「食べる時間があれば寝ていたい」「寝坊して時間が無い」「食欲がない」「面倒くさい」などがあります。本人の生活習慣に問題があります。

朝食はなぜ必要なのでしょう。まず朝起きたときは血糖値が低く、内臓や神経、脳の働きが低下しています。脳は大量のエネルギーを使いますが、そのエネルギーのもとがブドウ糖です。朝食を取らないと脳にエネルギーが行き渡らず、脳が活発に働くことができません。そのため、勉強や仕事の能率が上がらないし、集中力が低下して午前の活動に支障を来します。

夜寝ている間には体温も心拍数も下がり、血圧も低くなります。朝食を食べることによって体温も上がり、夜眠っていた体と頭を目覚めさせます。

大事なことは、朝の排便の習慣を付けるためには、朝食が必要だということです。ある程度の食事の量と繊維質（野菜）と水分により、腸に刺激を与えることが大切です。

また朝食を取らず、昼食と夕食だけで一日に必要な栄養素を取り、30種類の食品を食べるのは無理です。従って常に栄養不足になりがちになります。

注意すべきこととして「太るから朝食は取らない」と言う人がいますが、これは逆です。一日2食にすると肥満になりやすいのです。

また夜遅く夜食を取ると、翌朝は食欲がなくなり、十分に朝食が取れません。夜遅くなつてからの食事はなるべく控えるべきです。



寒いときの衣服

すくすく子育てチャイルドケア

ヒトは恒温動物に分類され、体温はほぼ一定に保たれています。脇の下で測って36度前後です。気温が高くなる時、そのままでは体温が上昇してしまふので、体は汗をかき、暑いときに庭に水をまくのと同じです。

冬の寒い季節は、体温が下がってしまうと困るので、体が冷えないようにします。それには体の中の温かい血液が冷えないように、肌の表面を走っている血管を細くします。血液は皮膚の表面から体の中の方へ閉じ込められるので、血圧が上昇したりします。しかしそうならないように、普段の生活では大人も子どもも寒い冬は衣服を多く着たり、部屋では暖房を使って寒さを防ぎます。

寒いときの体の反応は、大



人も子どもと同じですが、赤ちゃんはまだ慣れていないので抵抗力が弱いと考えておきましょう。

ところで寒いときは誰でも寒いのですが、考えなければならぬのは、子どもや赤ちゃんは、大人とは体の大きさが違うということです。そして寒さを感じるのは肌で、体重に対する肌の広さの割合は、小さい子どもほど広いことです。反対に普通の人より大きいお相撲さんは、寒さに強いのです。

小さい子どもほど寒さの影響は大きいだろうと、大人より多く着せがちで、これが大変な着せ過ぎになっていることがあります。

そのために体を動かさない、眠れない、汗が冷えて風邪をひくということにもなりかねません。

寒いときに衣服を多く着せるほど良いと考えるのは必ずしも正しくありません。体の動きも寒さへの抵抗、健康づくりと考えましょう。

着せるときは「これでは着せ過ぎかな」と迷ったときは「着せない」が正解です。着せ過ぎにはブレーキです。