



お米で健康

## 朝ご飯のスズメ

一日のスタート。朝食はきちんと食べていますか？少しでも長く布団の中にいたい気持ちも分かりますが、10分だけ早く起きてしっかりと朝ご飯を食べることをお勧めします。

「朝ご飯をしっかり食べている人の方が成績が良い」とは、よく聞きますが、サラリーマンにいたっては「朝ご飯を食べる人の方が年収が良い」というデータもあります。

これは、勉強や仕事をするときに活動する「脳」の唯一のエネルギー源がご飯などに含まれる炭水化物が分解されてできるブドウ糖だからと考えられます。朝ご飯をしっかり食べないと、ぼーっとし



た状態で午前の時間を有効に使えていないことになるので。また、成績や仕事の効率だけでなく、朝ご飯を食べそしゃくをすることで血行が促進され肌つやも良くなります。女性はお化粧の時間の短縮にもつながるだけでなく、余計な化粧品代がかからなくて済むかもしれません。体温も上がりやすくなるので、冷え症などの改善にもつながります。お勧めの朝食はやはり「ご飯とみそ汁」。加えて納豆やさけの塩焼き、お漬物などがあれば、もういうことはありません。最近のスムージーなどもはやっていますがスムージーはそしゃくができないというデメリットもあります。食べながらあご周りのエクササイズはできないのです。しっかりとかんで顔の血色を良くするにはご飯の方が良いでしょう。

もしも朝食を家で取る時間がない人は「おむすび」にするのもお勧めです。お弁当を作るお母さんは朝から少し作業が増えてしまいますが、成績アップ、年収アップのためにも愛情込めたご飯でおむすびを作ってみてはいかがでしょうか。

健康百科

## はしかウィルス

「はしか」は小さな子どもが発病する病気で、症状は軽く、何日かすると自然に治ると思われている人もいるようです。しかし、はしかを発病したことがない場合や、はしかの予防接種を受けていない場合などでは、あらゆる年代で発病することがあり、重症化する危険があります。

最近では、10〜20代の若者の間で、はしかが流行するようになりまし。そこで、予防接種の取り組みが必要になってきています。

はしかは「麻疹」とも呼ばれ、「はしかウイルス」に感染することで発病します。はしかウイルスに免疫がない人



が感染すると、ほぼ100%が発症します。はしかは、例年春から初夏にかけて流行しますが、感染の危険性は一年中あります。

はしかウイルスの感染力は非常に強く、発病した人がしゃべったり、くしゃみをしたときに、同じ部屋にいるだけで感染することがあります。はしかウイルスに感染すると、10〜20日間ほどの潜伏期の後、発熱、せき、鼻水、くしゃみといった風邪のような症状が出ます。

はしかが怖いのは、患者さんの約30%に合併症が起こることです。代表的な合併症は、「気管支炎」や「肺炎」で、まれに「脳炎」が起こることがあります。

ここでははしかの予防接種が必要になります。現在、予防接種では主に「MRワクチン」という「麻疹風疹混合ワクチン」が使用されています。MRワクチンによる副作用はほとんどありません。しかし発熱している人や重い急性の病気のある人、妊娠中の人、重度のアレルギーのある人は、受けてはいけません。