

MitsuiSougou通信

朝食不足に注意！

皆さんは、朝食を食べていますか？朝食抜きの生活は、「疲れやすい」、「集中力が続かない」の他に、肥満や糖尿病、脳出血など生活習慣病のリスクを高める可能性も示唆されています。朝食は1日のスタート！元氣よく1日を過ごすためにも欠かせないものです。

《朝食の効能》

脳のエネルギー源となる！

脳のエネルギー源は、「ブドウ糖」です。朝食を欠食すると、体は動いていても、頭はぼんやりして脳が活発に働きません。ご飯などの主食に含まれる炭水化物は、体の中で「ブドウ糖」に分解され、脳の働きを活発にします。また、朝食を食べることによる噛む運動が、脳の活動を高めます。朝食は、脳と体を目覚めさせ、1日を活動的に過ごすための大事なスイッチとなります。

良好な生活リズムの生成！

人間の体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、約25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などの変化を司っています。1日は24時間のため、このズレを調整する必要があり、そのためには朝食を食べること、朝日を浴びることが大事です。もし、「体内時計」と「生活リズム」がズレてしまうと、体や心のバランスが保てなくなり、気分が落ち込むなど感情の不安定にも繋がります。また、夜遅い時間の食事は、「体内時計」のリズムを夜型にし、朝お腹が空かず、朝食が食べられないなどの悪いリズムにも繋がります。

睡眠の質が良くなる！

睡眠不足はさまざまな身体への悪影響を及ぼします。朝食にたんぱく質を含むバランスの良い食事を摂ることで夜になると自然な睡眠を促すことに繋がります。

体温を上げる！

睡眠中は、体内の活動が抑えられ、皮膚を通しての放熱が活発になります。また代謝が低下し、体内で生み出される熱の量（熱産生）も少なくなり、体温が下がります。朝ごはんを食べることによって、胃腸が消化・吸収のために動き始め、エネルギーを消費し、熱が生成されます（食事誘発性熱産生=DIT）。その結果、体温の上昇に繋がり、血流も良くなります。

便通をよくする！

朝食をとることで胃や腸が刺激され便意が生じ、排便しやすくなります。胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし、排便が促されるからです。また、朝食を摂ることは排便のリズムを形成し、便秘予防にも効果的です。

肥満の防止！

朝食の欠食により、体はエネルギー不足の危険を感じ、昼食、夕食のエネルギーを脂肪としてできるだけ溜めようとします。朝食時に摂ったエネルギーは、日中の活動の活力源として消費されますが、夕食を摂った後は睡眠までの活動時間が短いため、余剰のエネルギーは体脂肪として溜められ、肥満の原因に繋がります。

《朝食で摂っておきたい栄養素》

炭水化物

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を多く含み、脳を活性化させます。（例）ご飯、パン、イモ類など

たんぱく質

筋肉や臓器、血液など体をつくる元になります。体内時計を整える効果が高まり、朝の体温を最も上げる作用が強いです。（例）肉、魚、大豆製品など

ビタミン、ミネラル類

ビタミンは、他の栄養素の働きを助け、健康の維持など体の調子を整えます。カリウム、カルシウム等のミネラルは、体の臓器や組織をスムーズに働かせるのに必要な栄養素です。（例）果物、野菜、海藻類など

朝食を摂ることの良い点はいくつもあります。ご自身の生活スタイルに合わせた**朝食**を習慣づけていきましょう。

参考：公財）福井県予防医学協会



安全運転アドバイス

交通事故の類型の中に、「車両単独事故」があります。これは電柱などの工作物への衝突や路外への転落など、運転者が単独で引き起こした相手のいない事故を指します。今回は、車両単独による死亡事故の特徴や防止策についてまとめました。

《車両単独死亡事故の特徴》

●単路での事故が多い

人対車両や車両相互の死亡事故では、交差点とその付近が単路の発生件数よりも多くなっていますが、車両単独の死亡事故では単路の発生件数のほうが多く、7割近くが単路で発生しています。単路には、カーブ・屈折とその他の単路の二つの種類がありますが、カーブ・屈折よりもその他の単路のほうが多く発生しています。

●工作物への衝突が多い

車両単独事故では、電柱や防護柵などの工作物への衝突が多くなっています。これらは強固に作られているため、衝突したときの衝撃が吸収されにくく、破壊力が大きくなります。そのため死亡事故につながるやすい要因の一つと考えられます。

《車両単独事故防止のポイント》

速度を抑えることが基本

車両単独事故は、他の事故に比べて走行速度が高い傾向があるといわれています。速度が高いと、わずかなハンドル操作のミスでも車を制御できなくなり、工作物などに衝突する危険性があります。また、衝突時の衝撃力は速度に応じて大きくなるので、電柱や防護柵などの強固な工作物へ衝突すれば、死亡事故につながるおそれがあります。まずは速度を抑えて走行することが車両単独事故を防止するための基本です。



iDeCo(個人型確定拠出年金)とは、将来にそなえて自分で作る私的年金の制度のことです！

iDeCoとは、公的年金（国民年金・厚生年金）とは別に給付を受けられる私的年金制度の一つです。公的年金と異なり、加入は任意で、加入の申込、掛金の拠出、掛金の運用の全てをご自身で行い、掛金とその運用益との合計額をもとに給付を受け取ることができます。節税しながら資産形成ができ、少額からでもはじめるので、投資経験がない方にも将来のお金の準備をする方法としておすすめの制度です。公的年金と組み合わせることで、より豊かな老後生活を送るための一助となります。

三井総合保険事務所はiDeCoの加入手続きのお手伝いをしています。詳しい内容のご照会や資料請求など、お気軽にご相談ください！



資料請求はこちら

◆おいしいレシピ◆ ～レンジでかんたん！ふわふわたまごのロールパンサンド～

マヨネーズを入れることで、レンジ加熱だけでふわふわに仕上がったスクランブルエッグをロールパンにはさみました。かんたんにできるので朝食にもおすすめします。

【材料】2人分

- ・ロールパン 4個
- ・リーフレタス 2枚
- ・卵 2個
- ・牛乳 50ml
- ・塩 少々
- ・マヨネーズ 大さじ2

【作り方】

1. リーフレタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
2. ボウルに卵を溶き、牛乳、マヨネーズ、塩を加えて、よく混ぜ合わせる。レンジ（600W）で約1分30秒加熱し、取り出して軽く混ぜ、さらにレンジ（600W）で約50秒加熱する。
3. ロールパンの中央に切り込みを入れ、①の1/4量、スプーンですくった②の1/4量の順にはさむ。同様にもう3個作り、それぞれにマヨネーズで線描きをする。

