

MitsuiSougou通信

朝食と、旬の素材の大切さ

私たちは、朝になると目が覚めて、夜になると自然に眠くなります。これは、生まれながらに私たちのからだに備わっている能力、遺伝子がコントロールしている「体内時間」が働いているためです。

《朝食で、体内時計を合わせましょう》

人間の体内時計は1日25時間の周期をもっており、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。この体内時計のリズムをリセットする、時間合わせのためのスイッチが「太陽の光」と「朝食」です。朝食には、〈からだのリズムを整える〉〈体温を上げる〉〈脳にエネルギーを補給する〉役目があり、脳とからだの目覚まし時計といわれています。さらに、朝食を食べると、脳内に爽快な気分を作り出すβ-エンドルフィンというホルモンが分泌されるといわれています。

《朝食を抜くと、こころとからだに悪影響が！》

睡眠中も脳のエネルギーは消費されていて、朝起きた時はいわば飢餓状態のため、朝食を抜いてしまうと脳に十分なエネルギー源が供給されなくなります。脳の働きが悪くなると集中力・記憶力などの学習能力が低下し、体温も上がらず、だるさや眠さが強く感じるようになります。朝食を食べることは、からだの健康はもちろんのこと、脳の働きや健康に大きく関係する、とても大切なことなのです。慌ただしい現代では、朝食にゆっくり時間をかけることは難しいかもしれませんが、しかし、朝食は私たちのこころとからだを元気にしてくれる重要なものなのです。

《どのような朝食が理想的？》

太陽の光を浴びて体内時計がリセットされるため、朝、目覚めてからあまり時間をあけずに朝食を食べましょう。前夜の夕食との間が10~12時間あいていれば、からだは「これは朝食だ」としっかり認識して、体内時計を整えます。そのため、夜遅い時間に夕食をとるのは好ましくありません。脳のエネルギーである炭水化物（糖質）は必須な栄養です。また、エネルギーが消費されるのは朝食のおかずでタンパク質が含まれているからです。ご飯とおかずが組み合わされた日本型の朝食が最も理想的なのです。

旬の素材の大切さ

昔と違い、現代では一年中さまざまな食材が手に入るようになりました。しかし、大地の恵みである野菜や果物、潮の流れにのってやってくる魚など、旬の素材のおいしさは格別です。これは、味に限った話ではありません。たとえば、冬野菜のほうれん草に含まれるビタミンCは、夏に収穫したものよりも約3倍も多いのです。旬の時期に収穫したもののほうが、素材がもつ栄養価を多くとることができます。

春 新芽や土の香りがする春の素材は、寒さを乗り越えたエネルギーがあり、栄養価も高く風味豊かです。寒い冬をすごしたからだを、目覚めさせてくれる食材です。

夏 スイカ・きゅうり・なす・トマトなどは、水分やビタミン類を多く含むので、からだを冷やしたり、利尿作用によってむくみをとる働きを促します。また、暑さで弱った胃腸を刺激して、消化を助けてくれます。

秋 栄養を蓄えて冬を迎える準備をしている春菊や白菜などの葉物や、消化器の働きを活発にしてくれるきのこ、さつま芋などの芋類など、お腹の調子を整える素材が多い季節です。

冬 ほうれん草や小松菜などの葉物や根菜類は、食物繊維を多く含みます。また、ごぼうやレンコン、大根やねぎなど冬に旬を迎える食材は、からだを内側から温めてくれます。

(出典：全国健康保険協会ホームページ)

【太陽の光】



起床後、太陽の光を浴びると、体内時計をつかさどる脳の「時間遺伝子」が働き体内時計がリセットされます。

【朝食】



朝食を食べると内臓の働きを調整する遺伝子が働きはじめ、1日のエネルギー代謝が活発になります。



安全運転アドバイス 自転車との事故防止

自動車と自転車の事故が増加しています。理由の一つには、ドライバーと自転車利用者の双方に自転車特有の危険性についての認識が不足していることがあげられます。ドライバーの皆さんは、自転車に対してヒヤリとしたりハッとしたりした経験があることでしょうか。また、逆に自転車に乗ったときには、自動車に対してヒヤリとしたりハッとしたりしたことがあるのではないのでしょうか。

自転車との事故の防止には、ドライバーが自転車の持つ危険性を改めて認識し、まさしく防衛運転（自分の運転が原因の事故を起こさない、他の運転者・歩行者が原因の事故に巻き込まれない。）に徹することが必要です。そこで、今回は、自転車の危険性をまとめました。

《道路交通における自転車特有の危険性》

●ふらつきやすく転倒しやすい

自転車は発進時にふらついたり、少しの段差や路面の凹凸でもバランスを崩し、転倒することがあります。また、すぐ側を自動車を通るとその風圧でよろめいたり、吸い込まれそうになることさえあります。

→自転車を追い越すなどすぐ側を通るときは、側方間隔を十分にとっておくことが必要です。

●視界が狭く、周囲の状況がよく見えていないことがある

自転車に乗ると姿勢が前へ傾くことから、視線が路面に向きがちになります。このため視界が狭く、後方や左右の状況がつかみにくくなり、後ろからやってくる車両に気付かないまま、進路を変更してくることがあります。

→自転車を見かけた場合は、進路変更してくる可能性を常に意識し、動静をよく注視することが必要です。

●車体が小さく、車からは見落とされやすい

車体が小さい自転車は、ドライバーからは発見しにくく、見落とされやすい存在です。また、自転車に気づいても、小さく見えるため、「自転車はまだ遠くにいる」と思いこみがちです。一方で、自転車は、「車は自分に気づいて道を譲ってくれる」とものと考えがちです。

→ドライバーは、自転車は「小さく見えても予想以上に近くにいる」ことを予測し、しっかり確認する意識が必要です。

●歩行者と同じと考えて自転車に乗っている人が多い

自転車は車両であるとの意識が薄く、あるいはそうとは知らずに乗っている人が多いようです。そのために歩行者と同じように行動してしまい、一時停止無視、安全確認不十分、右側通行等の法令違反が多く見られます。また、機敏に操作できることから信号無視などもあります。

→ドライバーは自転車が交通ルールをきちんと守るとは限らないと予測し、徐行・停止などで十分に安全を確認することが必要です。



◆おいしいレシピ◆ ~半熟卵のカルボナーラごはん~

マグカップの中で材料を混ぜて電子レンジにかけるだけ！ 即席カルボナーラごはん。

【材料】1人分

- ・ご飯(炊きたて) 160g
- ・クリーム系スープの素(市販品) 1袋
- ・ミニアスパラ 2本
- ・ベーコン(薄切り) 1枚
- ・水 100ml
- ・粉チーズ 大さじ1
- ・温泉卵 1個
- ・粗びき黒コショウ 適量

【作り方】

1. ミニアスパラは根元を切り落とし、ハカマを取って斜め薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
2. マグカップに温泉卵と粗びき黒コショウ以外の材料を全て入れ、よく混ぜる。
3. ラップをして600Wの電子レンジで2分加熱し、温泉卵を落として粗びき黒コショウを多めに振る。

