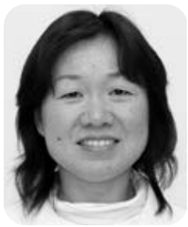
健康・医療のはなし

〝朝ごはん〟を食べて1日を始めるスイッチを！

私たちの体の中には、〝体内時計〟という機能があるのをご存じですか。この体内時計は、24時間30分を1つの周期としてリズムを刻んでいることが最近の研究でわかっており、〝時計遺伝子〟という遺伝子が大きく関係しているといわれています。

1日は24時間ですから、体内時計とは30分のずれがあります。このずれを修正するために大事な役目を果たしているのが、「朝の光」と「朝ごはん」です。朝に起きて太陽の光を浴びることで目から脳に刺激がいき、朝食を食べることで肝臓や筋肉などの各組織が刺激を受けます。その結果、体内時計の誤差が修正され、1日のリズムがスムーズに進んでいくのです。

「朝ごはん」は、1日を始めるためのスイッチであるともいえます。ぜひ皆さん、毎日の朝食を欠かさずに食べるようにしましょう。



新和病院
森下久代 管理栄養士

おすすめ！ 理想的な朝食の献立

「ごはん＋たんぱく質の食品（焼き魚、納豆、卵のどれかひとつ）＋野菜＋みそ汁」

「パン+たんぱく質の食品（目玉焼きなど）＋野菜＋牛乳」

ご存じですか？

“時計遺伝子”は脂肪をため込む働きがあります

時計遺伝子のうち、“ビーマル1”という遺伝子は脂肪をため込む働きをしています。午後10時～午前2時に働きが活発になりますので、この時間帯に食べたものは脂肪になりやすく、太りやすいということになります。夕食は、午後8時までには済ませた方が良いでしょう。

Let's challenge

市健康運動指導士による

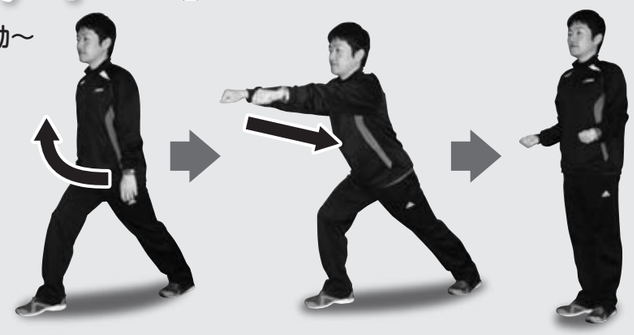
めざせ！健康ボディ

～上半身と下半身を鍛える運動～

①右足をななめ前に出す。
②船をこぐように、両うでを太ももの横から肩の高さまで動かす。
③脇を締めながらうでを腰に引き寄せ、右足を軸足(左足)にそろえる。
④反対も同様に行います。
⑤左右5回ずつ行います。

ここがポイント

ひざがつま先より前に出ないようにしましょう。慣れてきたら、左右10回ずつ行うようにしましょう。



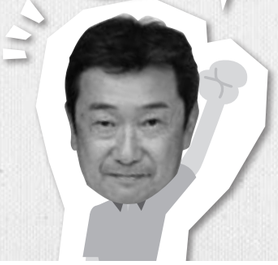
【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎㉔3737

写真＝浦田隆二・市健康運動指導士

〝天草宝島戦略マネージャー〟の

平塚正巳（まさみ）です！

このコーナーでは、昨年4月に全日本空輸株式会社（通称＝ANA）から市へ派遣された2人の職員の取り組みを紹介します（各号1人ずつ掲載）。



天草の食材を使った飲食店が横浜市にオープン！

3月4日、横浜市に天草の食材を使った料理を提供する飲食店「天草市場 島旅（しまたび）」がオープンします。このお店は、熊本市出身の江藤智昭さんが代表を務める企業（神奈川県川崎市）が運営。私が所属する市産業政策課では、首都圏への天草産品のPR・販路拡大が期待できることから、物産品の情報提供などの支援を行いました。

もともと、江藤さんは飲食チェーンを運営する企業の社員でしたが、「天草の食材を使った飲食店を出店したい！」との思いから2年前に同社を退職し、独立。現在は横浜市内で別の飲食店も経営されています。江藤さんは、「大好きな天草の食材にとことんこだわったお店です。スタッフともどもがんばります」と意気込んでいました。

皆さん、都心部にお知り合いがいらっしゃれば、PRをぜひよろしくお願いします。

▲お店の前で江藤さん（左）と天草産みかんを手にする店長の佐々木泰さん（右）

「天草市場 島旅」
●所在地＝神奈川県横浜市中区住吉町6丁目77番地　横浜福島ビル303
●連絡先＝045（319）6682

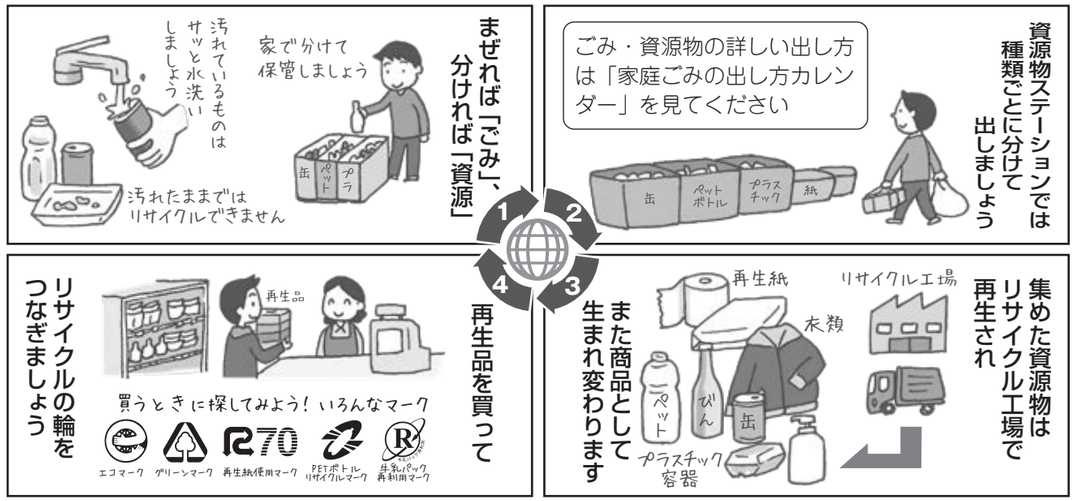
環境一考

think about “eco”

「3R」のすすめ～Recycle編～

「3R」（Reduse〔リデュース：減らす〕、Reuse〔リユース：再使用〕、Recycle〔リサイクル：再資源化〕）とは、ごみの減量やエネルギーの節約を推進する合い言葉です。

今回は、資源として再生して利用する“Recycle”について考えてみましょう。



【問い合わせ先】本庁・環境施設課☎㉓1111