

# 減ル脂〜通信

2017年  
1号  
通算27号

主な内容

◎朝ごはんの働き  
◎朝ごはんとうホルモンの関係

発行元 宜野座村役場 健康福祉課 健康推進係(管理栄養士)  
TEL 098-968-3853



発行日: H29.7



## 朝ごはんを食べて 3つのスイッチを入れよう!



朝ごはんを食べると、脳に栄養が届いて、**脳が働くスイッチ**が入ります。元気が出て、頭がすっきりしてやる気や集中力がアップします。



朝ごはんを食べると、体温が上がり、**体を動かすスイッチ**が入ります。学校や仕事に着く頃には体温が上がり、活動準備が整います。



朝ごはんを食べると、胃や腸が動き出し、うんこを出すための**おなかのスイッチ**が入ります。朝ごはんを食べた後、トイレに行く時間を作ることも大切です。



作る時間がない  
時におすすめ!

### 具たくさんみそ汁

お鍋ひとつで



タンパク質も入れて  
栄養たっぷり

体を温める

野菜たっぷり  
減塩効果

簡単にさっと  
食べられる工夫を



食べる時間がない  
時におすすめ!

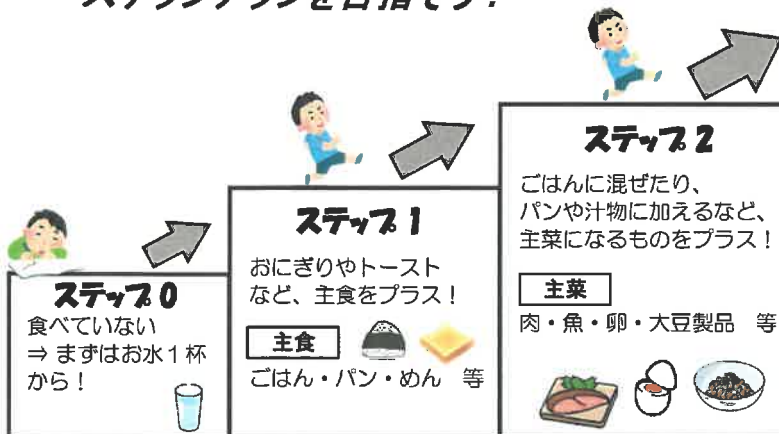
中にタンパク質  
や野菜を入れる  
とバランス◎



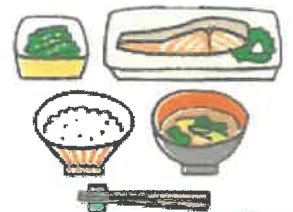
### おにぎり おにぎらず

## あなたほどのステップですか?

～ ステップアップを目指そう! ～



## 主食・主菜・副菜を そろえよう!



季節の果物や  
ヨーグルトなどを  
プラスして、さらに◎

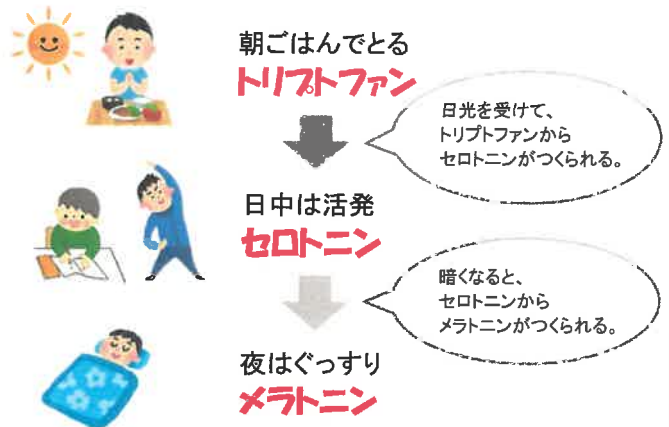
## 「やる気」と「眠り」は、 ホルモンに依存!?

やる気・幸せホルモン = セロトニン

セロトニンは脳内の神経伝達物質の一つで、精神を安定させ、心をリラックスさせたり、やる気が出るようにコントロールします。

睡眠ホルモン = メラトニン

メラトニンとは、カラダをリラックスさせて、体温を下げて眠気を誘うホルモンです。



※その日の朝に食べたものが、  
夜の睡眠ホルモンに変わります!!

### トリプトファンの多い食品

(アミノ酸の一種)

