

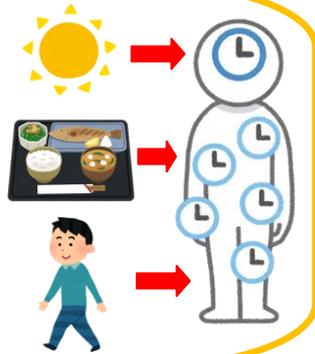
食育講演会

令和5年11月19日（日）に、丸亀市食育講演会を開催し、105名の方にご参加いただきました。
朝ごはんはなぜ体に良いのか？～体内時計と食のおもしろサイエンス～

と題しまして、兵庫県立大学環境人間学部 永井 成美 教授にご講演いただきました。



人間には体のいたるところに体内時計があり、光や食事、運動によってスイッチが入ります。体内時計は、平日と土日の睡眠時間が違うとずれやすく、肥満に傾きやすいことがわかっています。また、体内時計には朝型、夜型、中間タイプがあり、自分のタイプを知ることが体内時計を整える生活の第一歩です。



どうしたら体内時計を正しくして健康に生活できるのか、大切なのは **食事** と **光** です。

たんぱく質（トリプトファン）からみた食べ方

朝昼たんぱく質(特にトリプトファン)を摂ると、夜に体の中で眠りのホルモンに変わる
+朝の光を20分以上浴びることによって朝型になりやすい



Q. 朝起きても食欲がわかないのはどうして？

A. 胃が動いてないから！

➡朝の胃の動きはコップ1杯の水（湯）で変わるよ

和定食からみた食べ方

頭脳労働をすると血糖をたくさん使う

和定食だと3時間以上頭脳を使い続けられる
油を多く使う食事は血糖値が下がりやすい
お受験、発表会、最終面接などの大切な日は

和定食 を！



《印象に残った内容は何ですか？》

- 朝型・夜型と体内時計にも種類があること
- 朝食がいかに大切か
- 朝食を食べ、体内時計を整えることが大切
- 朝たん（トリプトファン）+朝の光がすごく大切
- 和定食と血糖値の関係
- 大事な時には朝和定食
- 夜型だと胃が活発に動いていないこと
- 週末の寝だめはよくない



《今後どのようなことを取り入れたいと思いますか？》

- 朝食にたんぱく質を食べる「朝たん」を取り入れていきたい
- 朝食を和食にしていきたい。孫にも伝えたい。
- 朝食にご飯！パン派なのでちょっと頑張りたい。
- ブルーライトカットのスマホシートを購入したい
- 土日の寝だめを少し減らそうと思う

