

朝日を浴びると 心を整えるホルモンが分泌



定時に起きて朝食を
体内時計の乱れは神経伝達物質や自律神経の働きに影響が及びます。体内時計は光の刺激と食事調整されていて、朝起きて光を浴びることで、感情や

精神を安定させるセロトニンが分泌されます。また、朝食をとることで内臓が動き出し1日のリズムが整います。朝食は1日の血糖コントロールにも大きく関係していて、朝食を抜くと低血糖のまま午前

食生活と心の関係 食が整うと毎日が楽しくなる！

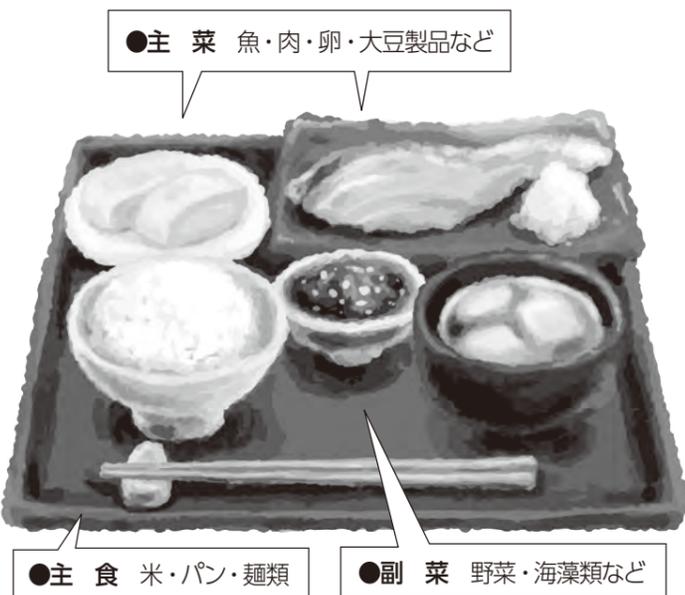
「やる気がでない・集中力が続かない」といった心の不調は、食生活の乱れが関係すると分かってきました。偏った食事をとったり夜遅くまで起きていたり、不規則な生活をしていませんか。まずは毎日規則正しく起きて朝食をとりましょう。さらにバランスのいい食事を心掛けるだけで、毎日がイキイキと過ごせます。

中を過ごし、昼食での血糖値の急上昇、その後の急降下で、午後のだるさや眠気につながります。また、低血糖のままだと、アドレナリンなどのホルモンが分泌され、急激に血糖値を上げようとして、過剰な分泌は疲労やイライラ、不安感を招きます。イライラを解消しようと甘いお菓子を食べてると血糖値が急上昇し、その後急降下します。こうした血糖値の乱高下はホルモンの分泌を乱し、イライラを引き起こし、また甘いものがほしくなるという悪循環に陥ってしまいます。

1汁3菜がそろった食事を

偏った食事は栄養素の不足を招き、脳の働きの低下やメンタルの不調を引き起こします。必要な栄養素をバランスよくとるため、食事の際は主食・主菜・副菜をそろ

1日3食・毎食1汁3菜をそろえよう 脳を元気に・心が整う効果アリ



えることを意識しましょう。

主食である米やパン、めん類などの炭水化物は脳のエネルギー源となってくれます。

魚や肉、卵、大豆などの主菜には、セロトニンなどの神経伝達物質の元となるタンパク質が多く含まれています。また、青魚にはEPA・DHAが多く含まれ、抗うつ作用の効果がありません。

副菜の野菜や海藻類などに含ま

れるビタミン・ミネラルは神経伝達物質の合成や調整する作用があります。

メンタルの不調を改善するには食生活を見直すことが大切です。朝起きたら日に当たって朝食をとることを習慣づけましょう。さらに食事の際には主食・主菜・副菜がそろったバランスのいい食事を心掛けましょう。心が整い、きつと元気になってきます。

こんにちはは管理栄養士です

●問い合わせ いきいきはーる健康課 ☎2022局3212番

あなたの周りの出来事や
身近な話題をお待ちしています

まちの わだい

 Town's Topics

「新年の幸せ」は初詣から

河守神社年越し行事

12月31日の大晦日から新年にかけて、町内の神社では、それぞれで年越し行事が行われました。

大山祇神(山の神)・罔象女神(農業用水の神)・興玉神(土地の神)をまつり、260年を超える歴史を持つ河守神社(吉田東)では、新年と同時に参拝をしようと午後11時過ぎから多くの人が集まり始めました。参拝者は1年間の家内安全や無病息災、商売繁盛などを祈願し、手を合わせました。参拝が終わると、神社が用意したぜんざいと焚火で暖を取り、コロナ禍でも無事にお参りができたことを喜んでいました。

地域の安全は我々にお任せ

遠賀郡消防合同出初式

1月9日、水巻南中学校で遠賀郡消防合同出初式が行われました。出初式とは消防の仕事始めの行事で、遠賀郡4町の消防団と遠賀郡消防本部が参加。今年は水巻町消防団の舞台入場から式が始まり、消防団員の活動表彰や祝賀放水が行われました。表彰者は次のとおりです。(敬称略)

【藍綬褒章】香月数則

【日本消防協会表彰】●功績章 香月数則

【福岡県消防協会表彰】●永年勤続 野口秀克・藤崎武・池浦秀一・久富勝義・高橋岳志・林誠司●優良団員 木月勝之・奥園大介・岩本一馬・山崎晋之介

【消防協会遠賀支部長表彰】松水広和・古賀誠進

【団長表彰】青木卓也・上田将貴・井上峻・岩本浩司・國武修治



引き込まれる朗読の世界

水巻朗読の会「楸(きささげ)」朗読の集い



1月21日、睦月におくる秋の文化祭が行われていた中央公民館で朗読会が開催されました。この朗読会は水巻町で朗読活動をしている「楸(きささげ)」が毎年開いているもので、今年で11回目。新型コロナの感染再拡大により開催も危ぶまれましたが、毎年楽しみにしているという人など多くの人が集まりました。

今年は村上春樹さん作の「ふわふわ」や新美南吉さん作の「ごんぎつね」など全5作品。会員が作品の見所などを紹介しながら交代で朗読していきました。心地よい声や絶妙な間から、あらためて作品の素晴らしさや日本語の美しさを感じられ、会場は朗読の世界に引き込まれていきました。