

気まぐれ通信

平成29年5月10日 第81号
発行者 有限会社津口ファーム鶏卵部



「朝活」やっていますか？

朝活とは、朝の時間を有効活用するという事です。最近、朝の過ごし方への関心が高まっていると耳にします。朝は人間にとって集中力が高い時間帯です。

人は、陽が昇ると同時に活動をはじめ陽が沈むと眠りにつく。人の体はそうできていると聞かされたものです。朝起きたばかりでは、心も体もしっかり目覚めてい



ません。そこで自分の意志で自分がしたいことをしっかりすると心も体も覚めることができます。その結果、朝からしっかり仕事ができるようになります。

とは、言っても私のような夜型人間には、朝早起きをして散歩をすることは、なかなかできませんが、陽も早く上がり、さわやかな季節になったので散歩に挑戦しようかと朝の布団の中で思っています。

朝活と同じように関心が高まっているのが、毎日きちんと朝食をとろうという意識も強くなってきています。散歩して朝食をとって出社するなんて理想ですね。朝食には、生活のリズムを整え、脳にエネルギーを補給する重要な役割があることは、知られています。20代30代の方は、4人に1人以上が朝食をとっていないことが厚生労働省から発表されています。

朝食欠食と高血圧の関係、朝食欠食と循環器疾患との関連、朝食欠食と脳出血の発症リスクとの関係等疾病と朝食は関係があるそうです。とにかく毎日朝食を食べることは、健康管理の一番の近道であることがわかります。

朝食は、最も簡単レシピ、たまごかけごはんを食べてから出かけましょう！

【スポーツの話題】

広島カープは、4月いいスタートがきれ10連勝を含めセリーグ首位で5月戦線に。まだまだ先は長いが阪神が若手とベテランがうまくかみ合い、侮れない相手だ。サッカーは、サンフレッチェ広島が低迷しており、危機感を感じざるを得ない。降格だけは勘弁してほしい！！



Q どうして6月2日が

オムレツの日なの？

「栄養バランスが優れたたまごで愛情を包み込んだ料理であるオムレツを通じ、家族愛と健康を育む日」として制定しました。日付は、06月02日=06(オム)02(レツ)で「オムレツ」と読む語呂合わせです。

Q オムレツのいいところは、

その1：オムレツはヘルシー料理！

タマゴの栄養たっぷりだ！

その2：オムレツはクイック料理！

フライパンひとつですぐできる！

その3：オムレツはエコノミー料理！

お手軽タマゴで財布にやさしい！

その4：オムレツはアクション料理！

作ればカラダも活性化！

その5：オムレツはライフ料理！

朝から晩まで、老若男女、毎日食べられる！

