

朝礼用原稿 4月号



【1 日シャキッと朝ごはん】

毎日朝ごはんを食べていますか？時間がないから、寝ていたいから、ダイエット中だから食べない。そんな気持ち、よくわかります。でも、朝ごはんは胃袋を満たすためだけではなく、自動車のガソリンのように脳を動かすブドウ糖を補給するためにとっても大切です。空腹のままでは脳の活動エネルギーが不足して集中力や記憶力が低下、体を動かすエネルギーが不足して体が重く、だるさや疲労感が残ります。不足したエネルギーを補うためにおすすめするのは、お米を食べる「ご飯食」。さらに梅干しや酢の物、フルーツなどの酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。時間がない朝でもいろんなスタイルで朝ごはんを摂るチャンスがあります。

① 基本の“家朝”スタイル

ご飯はどんな味付けにも合い、毎日食べても食べ飽きないのでご飯を炊いておく習慣をつけたいものです。和食は常備菜(作り置きできるおかず)が豊富で、おにぎりの具にできるものも多くあります。調味料や漬物は保存が効くので、全国のご当地ご飯の友を味わうのも楽しいかもしれません。

② 注目の“駅ナカ”スタイル

駅構内のお店で朝定食は、家で作るより手軽でリーズナブルなもの魅力です。食べ終わったら職場までスグ！の電車を降りる「着駅」がおすすめです。

③ 充実した“店ナカ”スタイル

駅で食べるよりゆっくり過ごしたい。そんな時はファミレスやカフェで少しリッチな気分を味わうのはいかがでしょう。モーニングサービスなどメニューも豊富で、幸せ気分ですべて1日をスタートできます。

④ 手軽な“席朝”スタイル

家で準備したり、お店に入る余裕がない時は、コンビニや駅の売店にちょっと寄り道。始業前に自分の席でおにぎり一つと野菜ジュースなどがお手軽です。

新しい環境に生活リズムが乱れがちな4月。忙しい毎日をシャキッと気持ちよく乗り切るためにも、脳と体のエネルギーになる“朝ごはん”をしっかり食べましょう！