

朝活(あさかつ)

朝はゆっくり布団の中で過ごしたいけれど、自分の時間もつくりたい。そんな皆様に「朝活」をお勧めします。「朝活」とは朝の時間に早寝早起きの習慣をつけ活動することをいいます。睡眠時間を削るのではなく、いつもの起きる「30分～1時間」の早起きです。睡眠時間を削らずに、生活時間を「朝シフト」する方法を身につけましょう。夜、テレビやスマホを眺めていて、だらだらと気づけば1時間が過ぎていたなんていたことは、よくあることだと思います。それならば、思い切って寝ちゃいましょう。「朝活」仲間の間では4時に起きる人を「ヨジラー」5時に起きる人を「ゴジラー」と呼び合い、朝の活動を皆で楽しむポジティブな活動として認識されています。単に早起きして1日の活動時間を前倒しするのではなく、自分の趣味や健康のために仕事や家事の前の時間を有効活用し生活を充実させることが「朝活」の目的です。「早起きは三文の徳」という、ことわざがあるように誰もが「早起き」は良いことだと気づいています。でも実行できないのはなぜでしょう？それは朝起きるときの眠さのつらさに打ち勝つことの明確なメリットがよくわからないことが原因だと思います。でも実は、大きなメリットはあなたのすぐ近くにあります。まずは眠気という誘惑に勝ち、ちょっとでも早起きし「朝活」を実践していきましょう。

「朝活」のメリット

- ・日光を浴びることで、脳内で働く神経伝達物質のセロトニンが分泌され、感情や気分のコントロール、精神が安定し、気分が前向きになる。
- ・1日の時間を有効に使い生活のリズムが整う。
- ・ゆっくり朝食を楽しむことで、栄養の吸収率もアップする。
- ・趣味や資格の勉強ができる。
- ・忙しい中でも考える時間をしっかり作れる。
- ・朝にスケジュールを立て1日を効率的に過ごすことが出来る。
- ・普段後回しがちなことを行い、おうち時間をより快適に過せる。
- ・毎日「できた」という成功体験を積み上げ自分の自信にも繋がる。
- ・「早寝早起き」で夜に良質な睡眠時間を確保することが出来る。



～朝におすすめの飲み物について～

朝起きた時の体は、水分不足になっている場合が多く、朝に水分をしっかり補給しておかないといろいろな不調が出やすくなります。

水分が不足している体は、血液の流れが悪くなり、体や肌、脳に不快な症状がおこりやすくなります。朝にしっかり水分補給をすることで、頭痛やめまいの防止、食欲増進、便秘の改善、血行促進、肌荒れ防止などの効果を得ることが出来ます。

朝におすすめの飲み物を紹介します。

〈白湯〉

お湯を沸かすだけで出来るので、忙しい朝でもすぐに準備が出来ます。消化管やそれに隣接する内臓を温める効果があります。代謝アップや冷え性改善、むくみや便秘解消の効果も期待できます。

鉄瓶で沸かした白湯は鉄分を含み、貧血改善効果が期待できると、最近ひそかにブームとなっているようです。



〈牛乳・豆乳〉

たんぱく質をしっかり含んだ牛乳や豆乳は、朝に飲むと消化器官の働きが活発になります。これにより、便秘解消の効果が期待できます。

牛乳にはカルシウムやトリプトファンなどの、精神を落ち着かせてくれる効果のある成分が含まれています。

豆乳には、女性ホルモンと同じ働きをするイソフラボンや、脂肪燃焼を助ける豆ペプチドも含まれていて、美容効果も期待できます。

冷たいまま飲むと腹痛や下痢の原因になる場合もありますので、レンジなどで温めて飲むのがおすすめです。

〈お酢・お酢を使ったドリンク〉

お酢には疲労回復効果があるクエン酸が含まれています。朝の体のだるさや、二日酔いの症状の軽減などの効果があります。

最近は飲みやすい果実酢などがあり、程よい酸味で飲むことが出来ます。(糖質が含まれていますので糖尿病などの方は大量に飲むと血糖に影響を及ぼす場合があります。)

黒酢、香酢、もろみ酢などには肌を健康に保つアミノ酸も豊富に含まれています。

朝活がしっかり出来るよう、寝ている間に失われた水分を十分補給して、一日を元気にスタートさせてくださいね！

目的は様々ですが、少しだけ本気を出せば、明日から始めることが出来ます。最初は眠いとは思いますが、まずはチャレンジする前向きな気持ちを大事にしましょう。

