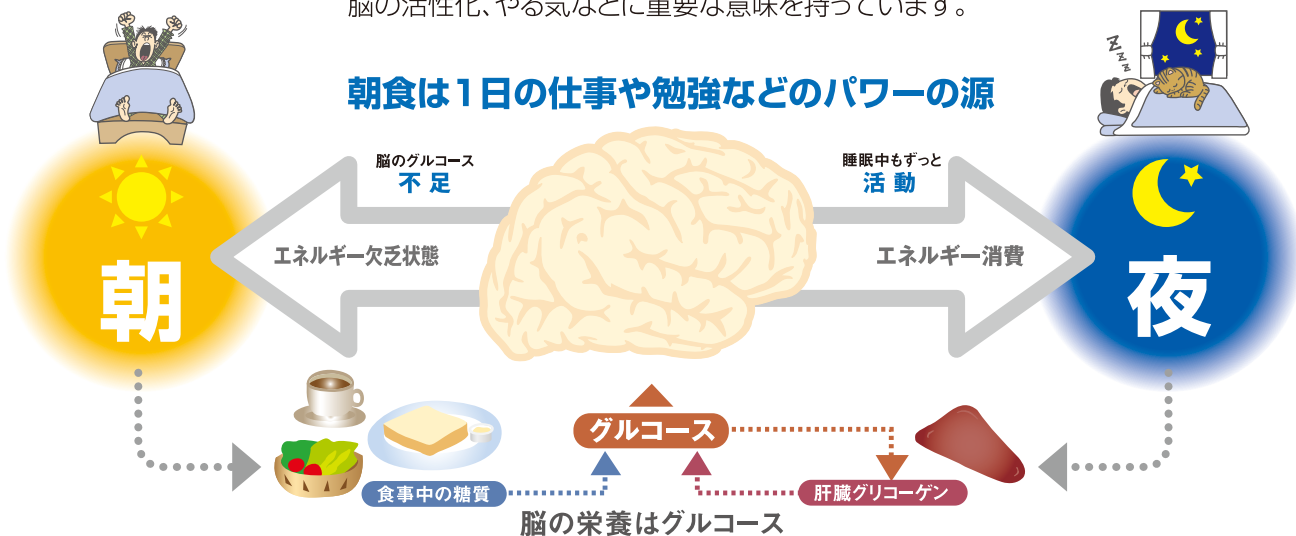


# 朝食で脳のウォーミングアップ! 朝食は“朝活”

「朝は忙しい」「もう少し寝たい」そんな理由で朝食を食べない人が増えています。

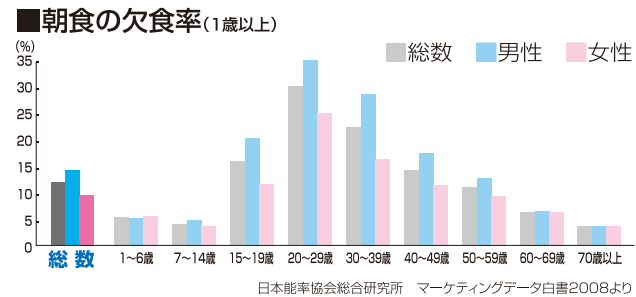
朝食は、仕事や勉強の前の大切なウォーミングアップ。  
朝食を食べることは、単に空腹を満たすためだけでなく、  
脳の活性化、やる気などに重要な意味を持っています。



朝食は1日の仕事や勉強などのパワーの源

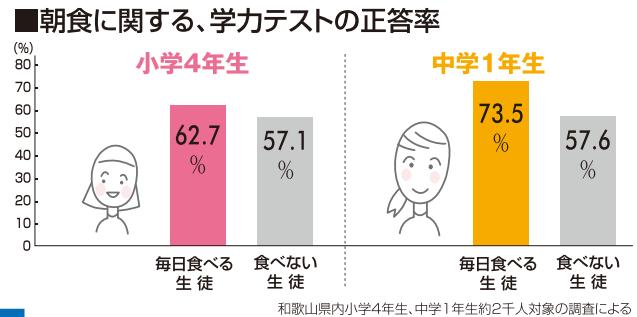
## 現代朝食事情を見てみると…

20～30代の人の欠食率が一番高く、また一人暮らしの人の欠食率も高いですね。意外に40代の人々の数値が高いのは、単身赴任のお父さんが朝食を食べずに出勤しているのかも知れません。家族と同居なら、お母様や奥様がきちんと朝食を作ってくれると思います。



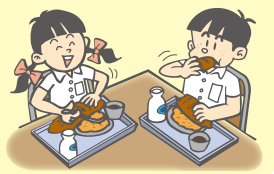
## 朝食を食べる子は勉強ができる?

和歌山県教育委員会が県内の小・中学生2千人を対象に調査した結果、朝食を毎日食べる生徒が、食べない生徒を学力テストで上回る結果が出ました。県教育委員会は「生活習慣や学習意識は学力と関連するといわれてきたが、客観的なデータで示された」と説明、今後の生活指導に役立てたいとのこと。



## 朝の脳はガス欠状態、だからこそ朝食は必要です!

脳のエネルギー源はブドウ糖です。私たちの脳は寝ている間にもブドウ糖を消費しているため、朝起きた頃には、クルマで言えばガス欠状態になっています。ブドウ糖が不足すると、低血糖状態になり、イライラ、だるい、やる気が起きない、集中力がない等の症状が起こります。そして空腹は脳の理性を操作する部分の活動を鈍らせます。血糖値を上げようと、体はアドレナリン(興奮物質)を分泌させて興奮状態になり、攻撃性が増してイライラの原因となります。要するに朝食を食べることで脳は活性化し、午前中の頭の働きにプラスになります。また、朝食には即効のエネルギーが期待できる果物をプラスすることが理想的です。人間の生活にとってやはり朝食は重要なのです。毎日の生活では早めに起きて、しっかりと朝食+果物を食べるのが正しい生活習慣の第一歩ではないでしょうか。



## 夏特集

# 海水浴へ出かけよう!



うっとうしい梅雨の季節の後は、もうすぐ本格的な夏がやってきます。みなさん今年の夏のレジャーはもうお決まりでしょうか? 今年は友人・恋人・家族づれで海水浴に出かけてみませんか。この季節、恋人と夏の海水浴デートを約束し、少しでも美しく見せたいと急にダイエットに励んだなんて心当たりのある方もきっと多いはず。

夏のビーチでイメージするのは、白砂に咲く色とりどりのパラソルでしょうか? 浜辺でぐいっと飲む冷えたビールでしょうか? 夏のビーチは想像するだけで楽しさいっぱい。

環境省が日本全国の海水浴場の中から、水質や景観等の5つの指標から厳選した100か所の海水浴場を「快水浴場100選」として選定しています。その中でも総合的に評価の高い12か所を特選としています。近畿圏(大阪・兵庫・京都・滋賀・和歌山)には10か所の海水浴場が選ばれており、特選と評価されている海水浴場がなんと4か所もあるそうです。ここではその4か所の海水浴場をご紹介します。

※駐車場・海の家情報は2010年のものです。

### 竹野浜海水浴場 **筆者おすすめ**

およそ1kmにわたって白い砂浜が続く、美しいビーチで知られる。遠浅で透明度の高い海は家族連れ・カップルにも人気で景観は素晴らしい。「日本の渚百選」にも選ばれている。



場所	兵庫県豊岡市竹野町竹野
駐車場	あり(1,000台 1日1000円)
海の家	11軒
問い合わせ	0796-23-1111(豊岡市経済部観光課)

### 慶野松原海水浴場 **特選**

白砂青松の名勝「慶野松原」にある海水浴場で「日本の渚百選」の特選にも選ばれている。およそ2.5kmにわたり、美しい白い砂浜が続く。夏はファミリーなどでにぎわい、キャンプやマリンスポーツを楽しめる。夕日が美しく、サンセットビーチとしても知られている。



場所	兵庫県南あわじ市松帆慶野 松原
駐車場	あり(200台 1日普通車700円)
海の家	2軒
問い合わせ	0799-37-3012(南あわじ市産業振興部商工観光課)

### マキノ・サニービーチ高木浜 **特選**

正面に竹生島を望むデッキ広場やレストハウスなどがあり、リゾートムードがたっぷり漂う。設備の整ったオートキャンプ場が隣接し、夏は湖水浴を楽しむための家族でにぎわう。水質も県下トップクラス。



場所	滋賀県高島市マキノ町西浜
駐車場	あり(200台 1日1,000円)
海の家	なし
問い合わせ	0740-25-8514(高島市商工観光課)

### 片男波海水浴場 **特選**

万葉集にも数多く詠われた和歌浦湾を見晴らす白砂の海岸で、海岸の後ろには公園があり、万葉植物を植えた遊歩道や万葉館もある。



場所	和歌山県和歌山市和歌浦南
駐車場	あり(850台 1日1,000円)
海の家	8軒
問い合わせ	073-447-9080(片男波海水浴場管理運営委員会)

### 那智海水浴場(ブルービーチ那智) **特選**

JR那智駅からすぐのところにある海水浴場。広々とした砂浜が続く県下最大級のリゾートビーチ。水もきれいで家族連れでも、カップルでもたっぴりと海水浴を楽しめる。トイレ・シャワー・更衣室も完備。浜辺ではビーチバレービーチフラッグのイベントが予定されている。



場所	和歌山県東牟婁郡那智勝浦町浜ノ宮
駐車場	あり(250台 1日700円)
海の家	2軒
問い合わせ	0735-52-0555(那智勝浦町産業課)

IT技術を通してお客様に新たな価値をご提供する

**HBM 株式会社 阪南ビジネスマシン**  
URL <http://www.hbm-web.co.jp>

Office Solution Service&Support Design&Printing

販売・ネットワーク、システム構築・メンテナンス、プリントサービス  
本社:堺市中区深井北町3275番(東北1号線沿い) TEL.072-277-0855(代)  
富田林支社/泉佐野支社/大阪支社/和歌山出張所

努力と夢を大切に・会社に魅力を・人生に幸を

**M 不動産総合サービス**  
(株)三阪総合事務所

グループ内有資格者  
不動産鑑定士(1) 司法書士(1) 行政書士(2) 一級建築士(3)  
土地家屋調査士(4) 測量士(4) 土地区画整理士(1) 税理士(2)  
美原事務所072-361-3190 大阪事務所06-6264-5761