

## 1日の始まりは朝食から

朝は眠くて、食事が取れないことはありませんか。朝食の習慣がくずれてしまふ理由として、進学がきっかけとなることもあります。中学・高校生は学業や習い事などに忙しく、また、スマホやSNSの普及で夜型の生活になり、朝起きる時間が遅くなることも原因の一つとなるのです。

### 生活リズムを整えてくれる

体の中には「日内リズム」というものが存在します。このリズムは約25時間周期で作られていて、毎日1時間ずつずれていきまふ。これを元に戻すカギの一つになるのが朝食です。朝食を取ることで、口や胃、腸が動き始め、また、体内に入った食べ物からエネルギーが生産されることで、体内時計がリセットされます。

### 脳にエネルギーを供給する

朝食からエネルギーを得ることで体温が上がり、午前中のやる気や集中力、パフォーマンス力が向上します。その主なエネルギー源は炭水化物（ご飯やパンなどの主食）ですが、それだけを取っても、一時的に血糖値が上がるだけで、すぐ

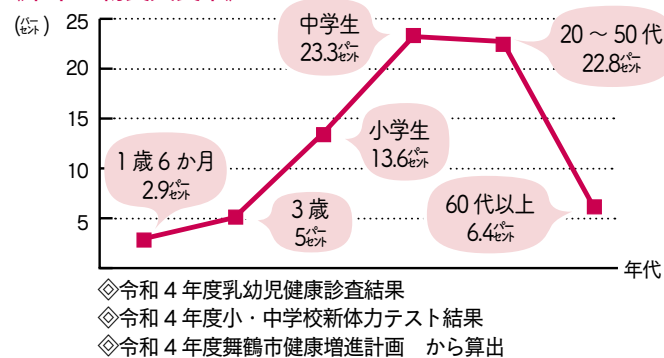
に集中力が切れてしまふます。食事はご飯やパンの主食だけでなく、おかずも食べることが大切です。特にたんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などには、脂質も含まれていまふ。たんぱく質と脂質は炭水化物に比べ、消化・吸収に時間がかかるため、炭水化物から得るエネルギーが切れた後も、エネルギー源として働くのです。そのため主食・主菜・副菜をそろえることが大切です。

### 新年度がスタート。これを機に、朝食を取らない人や偏食をしている人は今一度、自身の生活を振り返り、朝食から始まる生活リズムを身に付け、午前中のやる気や集中力を高めまふしよう。

同健康づくり課 ☎65・0065

## マイ健康通信

### 《本市の朝食欠食率》



# まいづる元気人

Vol.106

## 住職×映画監督

### 「映画で生きる力を届けたい」

「映画で生きる力を届けたい」と、舞鶴市を舞台にした人間ドラマを撮っている住職が、千歳にいる。今年1月に動画投稿サイト「ユーチューブ」に投稿した最新作「藍の思い出」の再生回数は6,000回超。心温まるストーリーが多くの人を勇気づけ「たくさんの人に見てほしい」「感動した」といったコメントが寄せられている。

### 撮影スティックに

暖かい春の陽光が降り注ぐ昨年5月下旬。青々とした芝生が広がる市内の寺院に、最新作の出演者とスタッフが集まった。この日の撮影は、両親を失った主人公と、車いすの少女の交流シーン。ビデオカメラをのぞき込んだ松浦さんは「カメラの位置を意識して」「声をもっと張ってみよう」と、穏やかな表情ながら、出演者に何度も撮り直しを求めている。「ストイックな性格なんです。厳しい修行を積んできたせいか」と、坊主頭を恥ずかしそうにつるりとなでた。

### 舞鶴移住 住職に

北海道旭川市出身。大手証券会社を退職後、大徳寺(京都



養徳寺(千歳) 住職 松浦 道博 さん



出演者にビデオカメラを向け、演技を見守る松浦さん(本人提供)

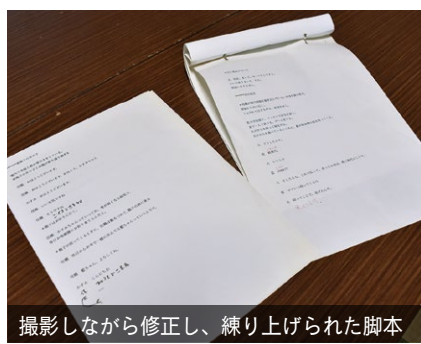
市北区)の僧堂などで6年半、修行を積んだ。知り合いのつてを頼り、養徳寺(千歳)の住職になったのが42歳。見ず知らずの土地に飛び込んだが、檀家回りや法事のほか、座禅会を開いたり、境内でイベントを開いたりし、次第に地域に溶け込んだ。

### コロナ禍制作のきっかけ

映画の制作をスタートしたのは、コロナ禍の2021年。感染への不安や外出制限などで心に不調をきたす人が増えるなか、映像作品なら、これまで法話で伝えてきたメッセージを対面でなくても届けられると思いついた。友人を頼って出演者をかき集め、55歳で初めてメガホンを取ると、脚本から、監督・撮影・編集を1人でこなし、10か月かけて完成にこぎつけた。

### 映画で生きる力を

その後も「見た人が元気になるような作品を」をモットーに映画作りにのめり込んだ。



撮影しながら修正し、練り上げられた脚本

脚本の書き方や、演出・編集の仕方を独学で学んで腕を磨き、今年1月には4作目を公開。ともに暮らしていた父を亡くした少女が、住職らとの交流を通して生きる力を取り戻す姿を、自然豊かな舞鶴の風景とともに描いた。次回作の目標は、1時間を超える初の長編作品を撮ることだ。「じわりと生きる力が湧いてくる作品を撮り続けたい」と意欲を燃やしている。



動画投稿サイト「ユーチューブ」で公開された最新作「藍の思い出」

## 栄養士にインタビュー ～ちょっとした工夫で朝食を～

朝はバタバタするなど、朝食を作る時間が十分取れないという人もいます。そんな場合はレシピをパターン化してしまうのもお勧めです。手をかけずに、バランスの取れたレシピをいくつか紹介します。

1つ目はパンにマヨネーズ、カットサラダ、卵を挟んだお手軽サンドイッチ。2つ目は時間がない時でも手軽に食

べることができるバナナヨーグルト。こんなもので良いのと思われるかもしれませんが、バナナは果物の中でも手軽で、糖質、食物繊維、ビタミンなどの栄養が多く含まれています。バナナとヨーグルトと一緒に食べるとヨーグルトの乳酸菌が糖質や食物繊維の効果で増加します。たんぱく質も含まれているのでバランスも良くなりますよ。

### お手軽サンドイッチ

- ①目玉焼きを作る(スクランブルエッグでも可)
- ②食パンの片面にマヨネーズを塗る
- ③マヨネーズを塗った片面にカットサラダ、目玉焼きをのせ、もう一枚のパンでサンドしたら完成



### バナナヨーグルト

- ①バナナの皮をむき、皮の上で適当な大きさに切る。
- ②お皿に盛り、ヨーグルトをかける。
- ③②にお好みでベリーなどのソースをかけたら完成



京都府栄養士会 北部理事 田中 奈美恵 さん