

「朝食」を摂って、

今日も1日元気にスタートしましょう。

皆さんは「朝食」を食べていますか？

農林水産省の報告によると、普段朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した割合は8割以上を占めていましたが、年齢別にみると20歳・30歳代では低くなっており、朝食離れが進んでいる状況です。そこで、今回は朝食を摂るメリットについてご紹介します。

メリット1：集中力・記憶力アップ、体のストレス軽減

私達の脳は「ブドウ糖」をエネルギー源として使っていますが、朝起きたときにボーっとするのはブドウ糖が夜間に使われているためです。

エネルギー源となるブドウ糖を朝食でしっかり摂ることで脳や体の目覚めが良くなります。また、人間には睡眠や体温、血圧、ホルモンなどの変化をつかさどる大切な機能「体内時計」があります。これは光と関係があり、太陽が昇っている間は活動的に、太陽が沈んだら休息をするという「体内リズム」があり、それが自分の「生活リズム」とズレてしまうと、体は大きなストレスを感じてしまいます。そのズレをなくすには朝食を摂ることが重要になります。



メリット2：運動能力のアップ

朝食を摂ると体温が上がるので運動能力も活発になります。

夕食をしっかり摂ったから大丈夫だと思っても睡眠中に成長ホルモン分泌が活発化し、その時に筋肉づくりに欠かせないタンパク質が多く消費されてしまうため朝食もしっかり食べましょう。



メリット3：肥満予防

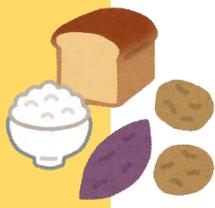
朝食を食べる人の方が食べない人に比べ、肥満率は低い傾向にあります。それは肥満と血糖値が関係しており、空腹状態が長く続くことにより、空腹を満たすために昼食を必要以上に食べてしまう傾向があります。すると血糖値は急上昇し、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として貯め込んでしまうことによって体脂肪が増加し、太りやすくなります。

どんな朝食がよい？

下記栄養素をバランスよく摂れる組み合わせを選んでみましょう。

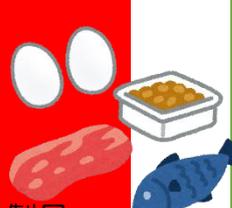
<炭水化物>

- ・ ご飯
- ・ パン
- ・ 麺類
- ・ 芋 など



<たんぱく質>

- ・ 肉
- ・ 魚
- ・ 卵
- ・ 大豆
- ・ 牛乳・乳製品



<ビタミン・ミネラル>

- ・ 野菜
- ・ 海藻
- ・ 果物



例えば・・・



パン+ゆで卵+サラダ

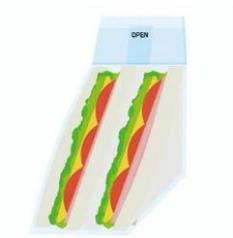


ご飯+焼魚+味噌汁



牛乳+バナナ

中食の場合は・・・



サンドウィッチ



おにぎり+サラダチキン+サラダ

✓まずは、欠食は避けましょう。
忙しいときは手軽に摂れるもので可。