

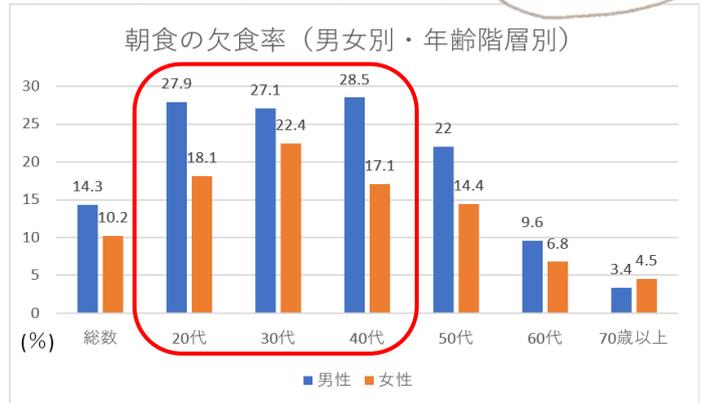
朝食不足に注意



皆さんは、朝ごはんを食べていますか？

右の「国民健康・栄養調査」グラフからも、20代を中心に働き盛りの40代～50代にかけて朝食を食べない人が多いことが分かります。

朝食抜きの生活は、「**疲れやすい**」、「**集中力が続かない**」の他に、肥満や糖尿病、脳出血など**生活習慣病のリスクを高める可能性**も示唆されています。朝食は1日のスタート！元気よく1日を過ごすためにも欠かせないものです。



参照：令和1年厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」

✓ 朝食の効能

脳のエネルギー源となる！



脳のエネルギー源は、「**ブドウ糖**」です。朝食を欠食すると、体は動いていても、頭はぼんやりして脳が活発に働きません。ご飯などの主食に含まれる炭水化物は、体の中で「**ブドウ糖**」に分解され、脳の働きを活発にします。また、朝食を食べることによる噛む運動が、脳の活動を高めます。朝食は、脳と体を目覚めさせ、1日を活動的に過ごすための大事なスイッチとなります。

良好な生活リズムの生成！



人間の体には「**体内時計**」と呼ばれる機能があり、約25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモン分泌などの変化を司っています。1日は24時間のため、このズレを調整する必要があり、そのためには朝食を食べること、朝日を浴びることが大事です。もし、「**体内時計**」と「**生活リズム**」がズレてしまうと、体や心のバランスが保てなくなり、気分が落ち込むなど感情の不安定にも繋がります。また、夜遅い時間の食事は、「**体内時計**」のリズムを夜型にし、朝お腹が空かず、朝食が食べられないなどの悪いリズムにも繋がります。

睡眠の質が良くなる！



睡眠不足はさまざまな身体への悪影響を及ぼします。朝食にたんぱく質を含むバランスの良い食事を摂ることで夜になると自然な睡眠を促すことに繋がります。

朝食欠食者は摂食者の5倍太りやすいといわれています。

体温を上げる！



睡眠中は、体内の活動が抑えられ、皮膚を通しての放熱が活発になります。また代謝が低下し、**体内で生み出される熱の量（熱産生）**も少なくなり、体温が下がります。朝ごはんを食べることによって、胃腸が消化・吸収のために動き始め、エネルギーを消費し、熱が生成されます（**食事誘発性熱産生=DIT**）。その結果、体温の上昇に繋がりと、血流も良くなります。

便秘をよくする！

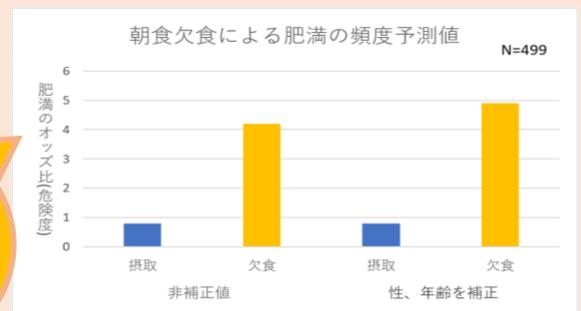


朝食をとることで胃や腸が刺激され便意が生じ、排便しやすくなります。胃の中に食べ物が入ってくると大腸が蠕動運動を起こし、排便が促されるからです。また、朝食を摂ることは排便のリズムを形成し、**便秘予防にも効果的**です。

肥満の防止！



朝食の欠食により、体はエネルギー不足の危険を感じ、昼食、夕食のエネルギーを脂肪としてできるだけ溜めようとします。朝食時に摂ったエネルギーは、日中の活動の活力源として消費されますが、夕食を摂った後は睡眠までの活動時間が短いため、余剰のエネルギーは体脂肪として溜められ、**肥満の原因**に繋がります。



参照：時間栄養学(女子栄養学出版部)香川靖雄 第1章 時間栄養学の概略資料14

✓朝食で摂っておきたい栄養素

炭水化物

脳のエネルギー源である「ブドウ糖」を多く含み、脳を活性化させます。

(例) ご飯、パン、イモ類など

たんぱく質

筋肉や臓器、血液など体をつくる元になります。体内時計を整える効果が高まり、朝の体温を最も上げる作用が強いです。

(例) 肉、魚、大豆製品など

炭水化物のみでは脳が十分に働きません。他の栄養素も一緒に摂り、なるべくバランスの良い食事を意識しましょう。

ビタミン、ミネラル類

ビタミンは、他の栄養素の働きを助け、健康の維持など体の調子を整えます。カリウム、カルシウム等のミネラルは、体の臓器や組織をスムーズに働かせるのに必要な栄養素です。

(例) 果物、野菜、海藻類など

忙しい方にもおすすめしたい朝食の摂り方の工夫

朝の忙しい中で手軽に食事づくりをするには、調理をせず、電子レンジで簡単に再加熱する等、短時間で準備し、手軽に食べられるものを用意することが必要になります。



□前日に準備をし、朝は出すだけ、温めるだけにする。

冷凍おにぎりや野菜、納豆、缶詰など簡単に摂れるものを用意しましょう。前日の食事の残り物でも良いです。

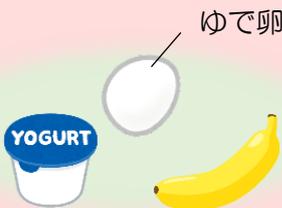
□前日に購入しておく。

スーパーやコンビニなどを活用し、事前に用意しておきましょう。

【おすすめメニュー】



豆腐



ゆで卵



野菜たっぷり

卵入り

□時間のある時に作っておく。

※朝、食欲がない場合は、いずれか1つでもとってみましょう。



サンドイッチ

バナナ

食事の代わりに糖質や脂質の多いお菓子を食べると、太りやすくなります。菓子パンもお菓子のうちの一つ。摂取は控えましょう。



朝食を摂ることの良い点はいくつもあります。ご自身の仕事や生活スタイルに合わせた「朝食」を習慣づけていきましょう。

(公財) 福井県予防医学協会