

朝ごはん

朝食を食べるメリット



① 1日の始まりを知らせる目覚まし時計や、体内時計の役割がある

朝食を抜くと「体内リズム」が狂い健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすと言われています。

「体内時計」：24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。

起床後、朝の光をあびて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など身体の様々な機能がリセットされることで1日24時間のリズムが動き出します。

→体温が上昇し、睡眠の質が良くなる

人の体温は昼間の活動時間に高くなり、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。朝食を食べて体温を上げることで、夜ぐっすりと眠ることが出来るようになります。

→排便習慣がつく

食べ物が胃の中に入ることがサインとなり大腸が蠕動運動を開始し、便を送り出します。

② 食べ過ぎを防ぎ、肥満を予防できる・エネルギーを消費しやすい体になる

朝食を食べずに空腹の状態で昼食を食べると、空腹感が強まり「ドカ食い」や「間食」が増える原因になります。また、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症のリスクが高まるとも言われています。

→朝食を食べる人の方が肥満になりにくい

食事をとると体内に吸収された栄養素の一部が体熱となって消費されるため、食後は安静にしているも代謝量が増えます。そのため、朝食を食べる人は、この代謝が向上しており肥満になりにくい傾向にあります。

食べている人の特徴

- 早寝・早起きの人が多い
- ストレスを感じていない人が多い
- 仕事や勉強に集中できている
- 睡眠の質が良い人が多い
- 心の状態が良好な人が多い



食べていない人は、夜型や不眠傾向の人が多い

朝食をとる際のポイント

• 8時半より早い時間帯に食べる

朝食は、遅い時間に食べるよりも、早い時間に食べたほうが2型糖尿病に関連する代謝が良くなると報告されています。また、8時半前食べている人は血糖値が低く、インスリンの抵抗性（血糖を下げるインスリンの効きが悪くなる）も低いことが報告されています。

• 朝食にいいのは「腹持ち」のいい食品

朝食はエネルギーとタンパク質、炭水化物、ビタミンとミネラルなどの栄養素を補充する効果的な方法です。そのため、野菜、果物、全粒粉、低脂肪の乳製品、卵などの様々な食べ物を取ることが勧められます。



例) 野菜スープなどの温かい汁物を組み合わせる
全粒粉のシリアルやオートミールを中心にする
牛乳やヨーグルトなどの乳製品をストックしておく
糖質の多いバナナや果物を添える

