

すこやかたより

めざせ!ハッピーライフあぐい21

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311・312)

『朝食のすすめ』

「1日の始まりは朝食から」と言います。朝食はとても大切で、1日を活動的に過ごすための大事なスイッチです。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。

ところが最近、若い世代を中心に、朝食を取らない人が増えています。「忙しく時間がない」「食欲がない」が大きな理由のようですが、皆さんは食べていますか。



◎朝食の役割

①体温を上げて、眠っていた体を起きた状態にして体調を整える

睡眠中は体温が下がっていますが、朝食を取ると体温が上がります。体温上昇で体も頭も目覚め、腸の活動も活発になり、排便を促します。

朝食を取らないと、目覚めの悪い状態で、だるさや無気力などの体調不良を感じる場合があります。

②脳を活発に働かせる

私たちの脳は「ブドウ糖」をエネルギー源としています。ブドウ糖は体内にたくさん貯めておくことができず、すぐに不足してしまいます。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。

朝食を食べないと午前中、体は動いても頭はボンヤリとなりがちです。エネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳と体をしっかり目覚めさせましょう。

③太りにくくする

朝食を取らないと痩せると思いがちですが、決してそうではありません。食事の回数を減らすとかえって昼食や夕食の量が増えてしまう場合もあり、食事と食事の間の時間が長くなって体はエネルギーをできるだけ蓄えようとし、太る体質になってしまいます。

ダイエットのためには、朝食を取ることが大切です。

◎おすすめの朝食

“主食”・“主菜”・“副菜”を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。

主食 「ごはん」「パン」などの炭水化物には、脳の唯一のエネルギー源となるブドウ糖が含まれています。

主菜 「肉」「魚」「卵」「大豆製品」などのタンパク質はエネルギー源になるとともに、睡眠中に下がっていた体温を上げ、体を活動モードに変えます。

副菜 「野菜」「果物」に含まれるビタミン・ミネラルは、炭水化物やタンパク質を分解・吸収させて栄養素として働かせるために不可欠です。

理想は分かっているけど、すべてそろったバランスのよい朝ごはんを食べるとするのはなかなか難しいことです。朝の慌ただしい時間に、きちんとした朝食を準備するのが難しいときは、夕食のおかずを少し多めに作って一部を朝食に回したり、カット野菜や缶詰などを利用したりすると、簡単に一品増やすことができます。

おいしい朝食を食べるため「寝る前は食べないようにする」「早寝早起きをする」「起きたら体を動かす」などの生活リズムを整えることも大切です。

朝食を取らないと、イライラして集中力が出ず、勉強や仕事がかたがたならないことはありませんか。朝からいきいきと、勉強や仕事に集中できるように、朝食をしっかり食べて、元気に1日をスタートさせましょう。