



栄養だより vol.4



今回のテーマは『朝食を食べよう』です

誰もが忙しい朝。「時間がないなあ…」「面倒くさいから…」と朝ごはんを食べないで出かけることはありませんか？ 朝ごはんにはこんな大切な役割があります。

朝食のメリット

1. 体のリズムを整える（お通じもスッキリ）

睡眠や体温などの体内リズムは体内時計によって調整されています。決まった時間に食事を摂ることで、消化・吸収やその代謝に関する酵素の働きを調整する体内時計をスムーズに

2. 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる

食事をとることで体温が上がり、カロリーの消費量が増えます。実際に朝食を摂る方と摂らない方では、摂る方に比べ、摂らない方は5倍も太りやすいと指摘されています。

また、朝食を摂らずに昼食を摂ると、血糖値が急激にあがってしまい、カラダは余ったエネルギーを脂肪としてため込んでしまいます。

3. 脳にエネルギーを補給する

脳のエネルギー源は「ブドウ糖（血糖）」という成分です。ブドウ糖は体の中に少ししか蓄えておけない（しかも脳には蓄えられない！）のですが、夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝食を摂らないと午前中はブドウ糖が不足したままです。すると脳にエネルギーがまわらず、脳の栄養不足状態に！

イライラしたり、集中力や記憶力などがうまく働かなかったりしてしまいます。

どんな朝食をとればいい？

3点セットをそろえましょう

●**主食**：エネルギー源となる炭水化物を多く含むごはん・パン等

●**主菜**：代謝をしっかりと上げるために欠かせない

たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・乳製品・大豆製品等

●**副菜**：ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂るために

欠かせない野菜、海藻、きのこ等



ぜひ、毎朝この3点を揃えて食べることを意識していきましょう！