



5月の健康コラム

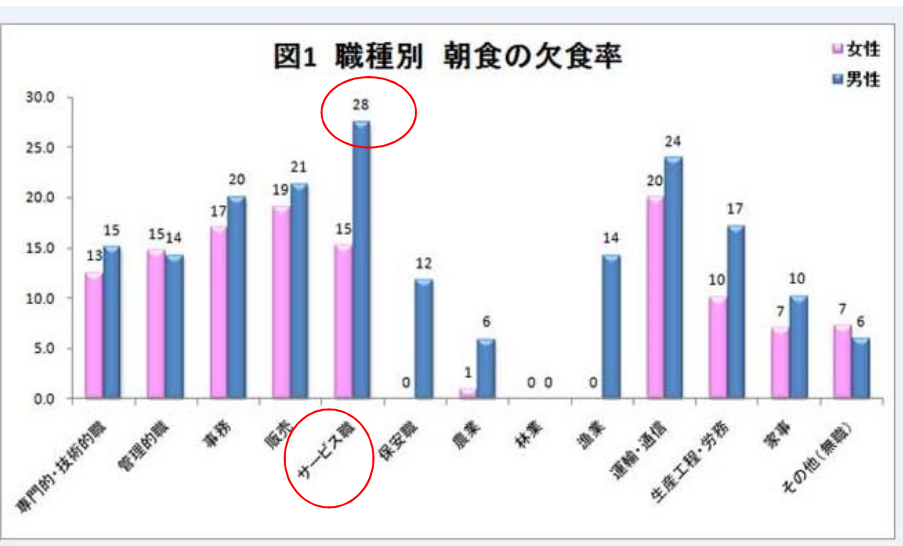
朝食の重要性について

朝食の重要性とは・・・

1、脳も身体も活発に

人は、寝ている間にエネルギーを使ってしまうので、目が覚めたあとに朝ごはんを食べてエネルギーを補給しなければ、集中力や記憶力などに影響が出ることもあり、脳も体も朝からは働くことができません。車にガソリンを入れるように脳と身体のエネルギーを満タンにしてからでかける必要があるのです。朝食を摂らない方も多いと思いますが、その理由のほとんどは「朝忙しくて朝食を摂る時間ががない」という理由が多いですが、朝食にはお腹を満たすだけでなく、たくさんの役割があるため是非朝食の時間を作って下さい。

一番欠食率が高いのは、サービス業の男性！



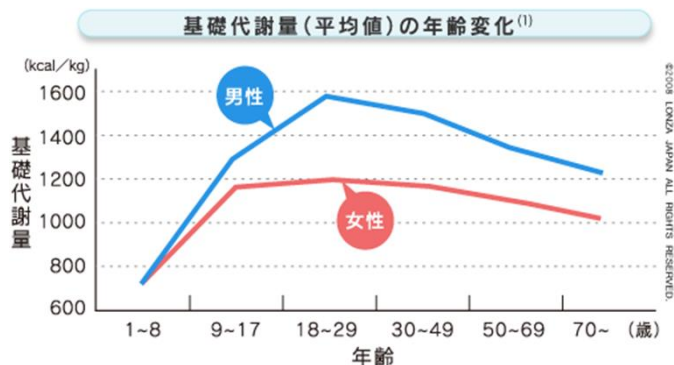
2、体内リズムを整える

人間は、時間に合わせて脈拍、血圧、体温、ホルモン分泌量などを微調整しています。朝ごはんを食べると1日のスタートを身体に知らせることが出来、体内リズムのズレを修正することができます。この時計を合わせるような体内リズムの調整が、心身ともに健康に1日を過ごすカギとなります。

3、太りにくい身体へ

朝ごはんを食べることによって、基礎代謝が上がると言われています。基礎代謝とは、何もせずにじっとしているだけでも必要なエネルギーのこと。つまり、基礎代謝が上がれば痩せやすい身体になります。

男性は20代後半から低下、女性は30代頃からゆるやかに低下します



4、集中力と仕事の能率UP

集中力は脳の唯一の栄養であるブドウ糖によって上がります。そのためには、朝ごはんは炭水化物をしっかり摂ることが必要です。

5、便秘にも効果アリ

朝から食事をして胃が活動することによって、腸が刺激されて朝から排便できるようになります。それを習慣づけていくことで、便秘が改善されます。



朝ごはんを食べないとどうなる？

1、食べないのに太る

夜ごはんを食べてから寝て起きるだけでも、直近の食事からかなりの時間が空きます。その空腹状態で長時間いると、身体はエネルギーを脂肪として貯めておこうとします。また、その後昼ごはんを食べると、お腹が空いてドカ食いしてしまうだけでなく、血糖値が低い所から急に上昇してインスリンが大量に分泌されます。インスリンは脂肪の合成を促進するので、太りやすくなってしまいます。

2、健康に悪影響！

午前中頭がぼんやりしてしまったり、しっかり眠ったのに身体の疲れを感じたり……
なんだか元気が出ない原因は、朝ごはんを抜いて身体がエネルギー不足の状態です。
また、朝からブドウ糖を摂取しないと、脳が栄養不足になります。それによって、イライラしたり集中力が低下すると、仕事が手につかないのは言うまでもありません。
このように、朝ごはんの1食を抜くだけで心身ともに不調が起こってしまいます。

朝食におすすめの食材とは？

お米

お米はゆっくりと時間をかけて消化・吸収されます。さらに、お米にはでんぷんがふくまれています。でんぷんはブドウ糖が多数につながった状態のため、緩やかに血糖値を上げ、脳にブドウ糖を安定供給することができます。また玄米ならたんぱく質やビタミン、ミネラルなどの栄養価が上がります。玄米は食物繊維も含んでいるため腹持ちもよくおすすめです。

卵

良質なたんぱく質が含まれているため、長時間体内でエネルギーを放出してくれます。また、必須アミノ酸を多く含み、手軽に摂れて朝にぴったりです。

* 必須アミノ酸とは・・・生命活動のために必要で、人間は自分では作られず、外部より取り入れる必要があります。

果物

果物はビタミンやミネラル、食物繊維など1日に必要な栄養素を多く含んでいます。とくにブドウ糖などのエネルギー源が多含まれるバナナや、ビタミンCが豊富なグレープフルーツはおすすめです。皮をむけばすぐに食べられるというのも忙しい朝にぴったりです。

ダイエット中でも食べた方がいい？

ダイエット中だからと言って朝ごはんを抜くのは逆効果。朝ごはんを食べた方が基礎代謝が

上がって、太りにくくなるのに加え、血糖の急激な上昇を防いで体内で脂肪が合成されるのを防ぎます。

ダイエット中でもこれなら安心

ヨーグルト・・・ヨーグルトは脂質が控えめでたんぱく質が豊富であるので、脂肪を燃えやすくする効果があります。

野菜スープ・・・根菜や緑黄色野菜はビタミンや食物繊維がたっぷりで、コレステロールの排泄を助け、満腹感もあります。



♪ どんな朝食がいいのかな？



♪まずは、何か少し口にする事、ちよっぴり朝ごはんから始めてください♪

井上病院附属診療所 健診センター 文:管理栄養士 小田友里

