



知って得する あかいけさんち の健康情報③

第3回目は**バランスの良い朝食**です。



◎健やかな人生は、朝食から

朝食をしっかりと食べないと、身体の動きや頭の動きが悪くなることはよく知られた事実です。近年、朝食を食べないことは、生涯の健康づくりとも大きく関係することも明らかになっています。

朝食を抜くと太る？！

朝食を抜くとその分のエネルギーを摂取しないので、痩せると考える人もいますが、じつは…朝食をきちんと食べる人に比べて食べない人は肥満のリスクが高まります。

朝食抜きが太る理由

朝食の欠食がその後の食欲や脂肪の蓄積に大きく影響する。

- 空腹感が強くなり、昼食や夕食などでの満腹感が得られにくいため、結果的に食べすぎにつながる。
- 昼食や夕食などの後の血糖値が上がりやすくなり、その結果ブドウ糖を細胞にとりこみ脂肪の蓄積を促すインスリンの血中濃度が高くなり、体重が増加する。
- 1日の総接種エネルギーが同じでも、朝食抜きの方が体重が増加しやすいという研究報告がある。

朝食を食べることが大切なのは、その日の体調を良くするのはもちろん、未来の病気予防に役立つ科学的な理由があります。朝食の目的を正しく理解して、1日のスタートでもある朝食の内容を工夫することから始めましょう。

◎健やかな未来のために♥

毎日決まった時間に朝食を食べることで、健康的な生活を送るために必要な**生体リズム**が整っていく。

生体リズムとは？

人の体温や臓器の働きには日内変動があり、これを生体リズムという。この生体リズムが正常であると日中は活発に活動し、夜はぐっすり眠ることができる。

生体リズムが乱れると？

不眠や午前中の調子の悪さに繋がるだけでなく肥満、糖尿病やさまざまな代謝異常、心の病気などの原因にもなる。

朝食との関係は？

朝食を食べることで体温が上昇し、1日の体温変化を健康的な状態にし、生体リズムを整えることにつながる。排便のサイクルも生体リズムの**ひとつ**。胃に食べ物が入ることで腸のぜん動運動が起こり規則正しいお通じに繋がる。

◎より理想的な朝食を目指して もう1歩プラスα



n-3系不飽和脂肪酸を補う○炭水化物と同様、生体リズムを整える作用があるとされる。
→青魚、フラックスシードオイル、エゴマ油など。

朝食が食べれない人のための対策

時間がない人は？

○すぐに食べられるものや温めるだけで食べられる物。下ごしらえがされている物など利用して準備時間を短縮する。

→例 パン、シリアル、カット野菜、缶詰、ミックスベジタブルなど

カット野菜に青魚の缶詰(サンマ醤油煮やオイルサーディンなど)

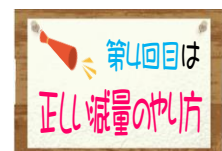
を乗せれば、たんぱく質とn-3系不飽和脂肪酸ビタミン、ミネラルが一皿でとれる。

○スムージーや栄養補助食品など手軽にとれるものを利用する。

食欲がない人は？

○夕食、夜食を食べすぎないようにし、早く起きる。

食べやすいものを少量とるところからスタートし、徐々に理想に近づけましょう♥



お楽しみに



※ ニュース&コミュニケーション