

朝食をきちんと取ろう!!

「少しでも寝ていたい」「面倒くさい」などを理由に、朝食を取らない人が増えているようです。

朝食は、体温を上昇させて、眠っていた脳と体を目覚めさせ活動力の源になります。

1日を元気にスタートするために、『朝食』について見直してみませんか？



1 体の活性化

睡眠中に下がっていた体温を上げ、活動力UP↑

2 肥満・生活習慣病予防

早寝、早起きや1日3食の規則正しい生活リズムは、脂肪をため込みにくい体を作り、*生活習慣病予防につながります。将来のメタボ予防に…。

*朝食を抜く事で一日の食事回数が少なくなる為、身体に脂肪蓄えようとする適応現象や基礎代謝も下がる傾向に…。摂取した脂肪が分解されにくく、肥満になりやすくなり、糖尿病や高血圧などの危険性が高まります。



朝食を取ると
良いこといっぱい!!

3 快便効果

胃や腸が刺激され、排便スッキリへ…。

4 脳のエネルギー補給

脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給して、ヤル気・集中力をUP↑ **朝食抜き=脳の断食!**

●美容にも影響大!

ダイエットのために朝食を抜く人も多いようですが、それは大きな間違いです。

朝食のエネルギーは一日の活動によって十分に消費されます。摂取エネルギーを少なくする為に朝食を取らないと、体温が低くなり、少し食べただけで太りやすくなる代謝の悪い体になってしまいます。

朝食を食べる事で『胃・大腸』の動きを促進し、ポッコリお腹や便秘の解消にもつながり、美肌作りにも…。



参考文献：ごはんを食べよう国民運動推進協議会 HP、science@sugar『朝食は大切』HP

●理想的な朝食…

- ♥ まず、速効性のエネルギー源である「糖質」を朝食で必ずとりたいたいのが米飯やパンなどの穀物、ジャガイモ等の芋類。消化吸収が早く、食後すぐからだのエネルギー源として利用されます。分解されてできるブドウ糖は人間の脳を動かせる唯一のエネルギー源となります。
- ♥ 体温を上昇させる「タンパク質」を十分に牛乳・乳製品、卵、肉類、魚類、大豆製品（豆乳・豆腐・納豆等）に豊富。朝食ではこれらの食品を一品以上とるようにします。 *豆乳はかなりオススメ!
- ♥ 「野菜・果物」をたっぷりと野菜に含まれるビタミンが糖質を燃えやすくする為、効率よくエネルギーが生まれます。食物繊維も多く含まれ便秘解消に。果物は、脳のエネルギーとなる糖質も豊富。

オススメはご飯食

米飯、みそ汁、卵料理のり（食物繊維とカロチンも含む）等



朝、9時までに食べましょう!

食後、脳のエネルギー源であるブドウ糖に変わるのに、30分~1時間位。消化されるまでには、3時間位かかります。

『朝は食べられないわ~』という人は…

- ☆ まず、ミネラルウォーターやヨーグルト、牛乳、スープ、100%天然のジュース等ノド越しの良いものから始めて、トースト、フルーツ、おにぎりゆで卵等の固形物に変えていくというのも一つの方法です。
- ☆ 時間が無い時は、**バナナ1本でも食べましょう。**
- ☆ 少し早起きをして、朝食を食べる習慣をつけていきましょう!



●ホームページで検索 朝食レシピ

『朝からはじまるすこやかなココロ、キレイなカラダ朝時間』

<http://www.asajikan.jp/asagohan/>

簡単朝ごはんレシピや朝食のお店目覚めすっきり術など、



『おすすめの朝食レシピ~Kikkoman~』

<http://www.kikkoman.co.jp/homecook/breakfast>

手早く簡単にできる朝食レシピとコレなら続く朝食アドバイス!



2008.6.21付 週間大阪日日新聞より引用

神戸女学院大学 保健室