



担当

管理栄養士 船戸 佑香

健康情報

住民課健康推進グループ ☎26-7871
(総合ケアセンターゆくり内)

今月のテーマ

朝食はなぜ大切なのか

皆さん、毎日朝食をとっていますか？朝食は英語で「Breakfast」と言い、断食(fast)を破る(break)という意味があります。夕食後、長時間の睡眠で休息するため、一般的に10〜14時間断食していることとなります。朝食は断食を断ち切る第一歩です。起床時の体はエネルギーや栄養が不足しており、朝食はとても大切です。

令和3年度に町内在住の3歳から15歳までの子どもとその保護者を対象に食生活実態調査を実施しました。その結果、朝食を欠食する割合は、未就学児2.7%、小学生7.7%、中学生17%、保護者27%と年齢が上がるにつれ、欠食率が高くなる傾向がみられました。朝食を食べる習慣を身につけて維持しましょう。

朝食のメリット

●代謝が上がり、太りにくくなる

朝食を抜き、昼食に2食分食べるよりも、朝食と昼食に分けて食べる方が体温は上がり、エネルギーを多く消費するため太りにくくなります。

朝食で特にとりたい栄養素

たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品)
たんぱく質には①体温を上げる②体内時計の時刻を合わせる働きがあります。

炭水化物(ごはん、パン、麺)
エネルギー源になるとともに体内時計の時刻を合わせる働きがあります。パンや麺よりごはんがおすすめです。よく噛むことにつながり、食物繊維も多く腹持ちがよいです。



朝食にプラスできるとベスト

果物
ビタミン・ミネラルが豊富で炭水化物・たんぱく質が体の中でうまく使われるように橋渡しをする働きがあります。

野菜
ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で炭水化物・たんぱく質を体の中でうまく使われるように橋渡しをする働きがあります。



●集中力・記憶力がアップし朝からシャキッとする
エネルギー不足状態の脳にブドウ糖が行き渡り、脳が活発に動きます。

●排便リズムが整う
よく噛むことで脳や体が目覚め、腸が活発になります。

●体の生活リズムを担う体内時計を整える
毎日同じ時刻に朝食をとることで消化管や体のリズムを保つことができます。

●朝食欠食のデメリット
血糖値が高くなりやすい
朝食を抜いて空腹の状態で昼食をとると、血糖値が急激に高くなります。血糖値が急激に変えて蓄えてしまったため太りやすくなります。

●睡眠に影響が出る
体温と睡眠は連動しており、日中の活動時は体温が高く、夜は体温が低いというサイクルが良質な睡眠につながる

●「集中力が続かない」「イライラする」などメンタルの不調につながる
朝食は、体内時計を整えるリセットの役割があります。朝食を抜いてしまうと体内時計が乱れ、メンタルヘルスに関わるホルモンの分泌や自律神経の働きに影響を与えてしまいます。

●「集中力が続かない」「イライラする」などメンタルの不調につながる
朝食は、体内時計を整えるリセットの役割があります。朝食を抜いてしまうと体内時計が乱れ、メンタルヘルスに関わるホルモンの分泌や自律神経の働きに影響を与えてしまいます。