



6月は食育月間です

食べていますか 元気の源 朝ごはん



一日のスタートに欠かせない朝ごはん

私たちの体内時計は、放っておくと毎日10~30分程度遅れてしまいます。朝ごはんを食べることで、体内時計を正常に動かすことができます。また、朝ごはんを食べると代謝が上がるため、日中に最も活発に動くことができ、一日の活動の効率がアップします。朝ごはんを食べないと、体が動き出すのが昼食より後になってしまい、夕方や夜に活発になり、夜更かしにもつながります。朝ごはんを欠かさずに食べ、元気に毎日を過ごしましょう。

バランスのよい朝ごはんって…？

意識したい栄養素

人の体は、でんぷんなどが分解されてできる「炭水化物」を主なエネルギー源として動いています。元気に体を動かすためには、主食のごはんやパンなどを欠かさず食べることが大切です。「たんぱく質」には、筋肉や臓器をつくるだけでなく、体内時計をリセットするはたらきもあります。主菜に含まれる肉や魚、卵をはじめ、乳製品や納豆なども取り入れることでしっかりと補いましょう。副菜に多く使われる野菜や海藻、果物には「ビタミン」や「ミネラル」が豊富です。代謝をサポートしてくれる栄養素なので、しっかり取り入れましょう。

お手軽な朝ごはんて時間短縮を

品数を増やすのが大変な方は、納豆ごはんにしたり、汁物に野菜・きのこ・海藻などを入れたりすると、手軽に栄養バランスがとれます。また、夕食を多めに作っておいたり、常備菜を作っておいたりすると、朝から調理する手間が省けて便利です。朝食の献立を固定しパターン化したり、ワンプレートにして洗いを少なくしたりするのも、準備や後片付けが楽になる方法の1つです。

例えば…

納豆ご飯・具沢山みそ汁



甘い菓子パンやお菓子 朝ごはんにしていませんか？

お菓子などに含まれる糖は消化吸収が早いため、食べると血糖値が急上昇し、30分~1時間程度でピークに達します。朝の空腹時に糖分の多い甘いものを食べると、血糖値が急上昇します。血糖値の急上昇は、インスリンの過剰分泌につながります。血糖値のふり幅が大きくなると、体のだるさや集中力の低下が起き、日中の活動に影響が出る場合があります。また、この状態が続くと、血管がダメージを受け動脈硬化につながる恐れもあります。甘いものを朝ごはんとして食べることが習慣になっている人は注意しましょう。



朝ごはんを食べるとこんないいこと

生活習慣病を予防する

朝ごはんを食べないと、食後の血糖値の急激な上昇を招いたり、肝臓でのコレステロールや中性脂肪の合成が増えたりして、生活習慣病の原因につながります。

学力や体力がアップする

朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子では、食べている子のほうが、テストの平均正答率も体力テストの点数も高い傾向が見られます。

肥満を予防する

朝ごはんを食べない生活を続けると、体はエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下し、体脂肪を蓄えやすい体質になります。また、朝ごはんを抜くと、つい昼食や夕食を食べ過ぎたり間食をとったり、エネルギー過剰になりやすい傾向があります。

●問い合わせ先 健康課健康長寿担当 (すこやか交流プラザ内) ☎(501)2222