



# 6月は食育月間です

食べていますか 元気の源 朝ごはん



## 朝ごはんと体内時計

私たちの体には、体内時計が備わっていて、25時間の周期で睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝日を浴び、朝ごはんをとると体内時計がリセットされ、このズレを調整することができ、1日のリズムが整います。

## 朝ごはんを食べるとこんな良いことがあります

### 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。

### 生活習慣病を予防する

朝ごはんを抜いて食事が1日2回になると、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。

### 便秘を予防する

胃や腸が刺激を受けて、規則正しい排便習慣が身につく便秘を予防します。また、野菜や海藻に多く含まれている食物繊維は便秘を解消します。

### 学力や体力がアップ

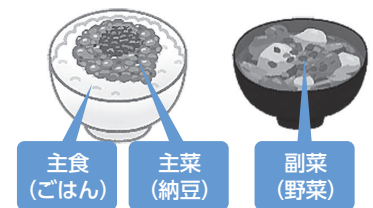
朝ごはんを毎日食べている子と食べていない子を比べると、朝ごはんを毎日食べている子のほうが、テストの平均正答率も体力テストの点数も高い傾向が見られます。

## 意識したい栄養バランス

朝ごはんは、主食（ごはんやパン）に偏りがちです。食品によって含まれる栄養素は異なり、それぞれが絡み合って体の中で代謝されます。できるだけ主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）や副菜（野菜、きのこ、海藻など）も意識してとることが大切です。

忙しい朝は手軽に用意できることも重要なポイントです。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、簡単に栄養バランスがとれます。夕食の残りなどを利用し、鍋料理などを多めに作っておくと、ご飯を入れてリゾット風アレンジできて、お腹も満足します。

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

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。急激に上がった血糖値を下げるためにインスリンが分泌されると、血糖値は急降下します。この急上昇と急降下で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。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。



●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