

# 健康だより

Vol.6  
令和6年3月

3月に入り、春が近づきました。もうすぐ新生活が始まる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。新生活に備えて、今のうちから体調を整えたいですね。今回は、体調を整えるのに重要な朝食について話をしたいと思います。



## 朝食を摂ると起こるいいこと

「朝食はたべましょう」「朝食は大切」とよく聞きますが、なぜ朝食を摂ることが大切なのでしょう。朝は時間がなく、食べたくないと思う方もいます。実際に、朝食を週に1日以上食べないという方は17.5%もいます。(2019年10月農林水産省「食育に関する意識調査」より)

朝食を摂ると起こるいいことは主に5つあります。

### 1. 体力・集中力・記憶力が高まる。

寝ている間に使われたエネルギーと栄養素が補充され、午前中に脳や体を動かすために使われます。エネルギーがしっかり供給されることで体や脳の働きが活発になり、体力・集中力・記憶力が高まります。



### 2. 便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸の蠕動運動が活発になり、便をS状結腸から直腸へ送り出します。



### 3. イライラの解消

朝食で補充されたエネルギーと栄養素により集中力が高まると、イライラが解消されます。さらに食事の際によく噛むことで幸せホルモンであるセロトニンが分泌され、ストレスが軽減されます。



### 4. 肥満の防止

食抜くことで摂取カロリーが減り、痩せると認識されやすいですが空腹状態(低血糖状態)が続いた後に食事を摂るとインスリンが過剰に分泌されて、脂肪を溜め込みやすくしてしまいます。実際に毎日朝食を食べる人の方が肥満率は低い傾向があります。



### 5. 体内時計を整えることができる

1日の時間が24時間に対して、人間の体内時計は24.5時間~25時間の周期で動いているためずれが生じますが、朝の光と朝食によって体内時計がリセットされています。体内時計が狂うと体調不良を招く恐れがあります。



## どんな朝食を食べたらいいのか

エネルギー源となる炭水化物、筋肉を作り体内時計をリセットしてくれるたんぱく質、脳がブドウ糖を消費する際に必要なビタミンやミネラルを摂りましょう。下記のような組み合わせが手軽でおススメです。



牛乳・バナナ



ご飯・卵焼き・ヨーグルト



おにぎり・ヨーグルト・キウイ



食パン・目玉焼き・みかん

参考文献 文部科学省 生活リズムの確立と朝食(食事)、農林水産省 食育の推進 朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの? 株式会社明治  
明治の食育 まずは朝食をとりましょう