

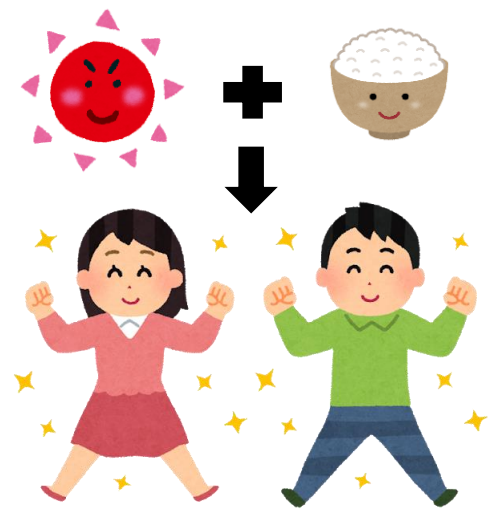
朝ごはん食べていますか？

人の体内時計は1日25時間周期であり、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。この体内時計のリズムをリセットするスイッチが**朝食**と**太陽の光**です。朝ごはんを食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

朝食の効果

- からだのリズムを整える
- 体温を上げる
- 脳にエネルギーを補給する
- 便秘の解消

など



朝食抜きによる悪影響

●肥満になりやすい

朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。すると、血糖値が一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。



●体温が低下する、集中力が低下する、イライラする

朝食を抜くと、体温を十分に上げることができず、さらに体温を維持するエネルギーや栄養素も不足してしまうので、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど午前中の活動が思うようにできなくなります。

朝食抜きの人の方が交通事故を起こしやすいという実験データもあります！

●睡眠のリズムが乱れる

体温は睡眠のリズムと連動しており、朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすり眠ることができるようになります。



朝に必要な栄養素

糖質…体内で脳を働かせる唯一のエネルギー源であるブドウ糖になる。

ごはん、パン、麺類、果物などに含まれる。

たんぱく質…体内時計を調整したり、ストレスを和らげる働きのあるアミノ酸（トリプトファン）を多く含む。

牛乳、乳製品、卵、魚類、肉類、大豆製品などに含まれる。

おすすめの朝食～時間がないときに簡単にできるものをご紹介します～

卵かけごはん

卵は他のたんぱく質と比べて消化吸収に優れていて、まだしっかり目覚めていない胃や腸に優しく作用します。また体温を上げ維持するために必要なたんぱく質もしっかりと含まれています。



果物&ヨーグルト

「朝の果物は金」と言われるほど果物は朝の栄養にピッタリです。果物は、水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維を含んでおり、果物の糖質である「果糖」は分解されやすく即効性のあるエネルギー源です。

ヨーグルトをプラスすることで腸内環境が整い、便通もよくなります。ヨーグルトは無糖や低脂肪のものがオススメ！



コンビニでの朝食の選び方

パンだけ・おにぎりだけといった単品にせず、野菜ジュースやヨーグルトなども一緒に食べましょう。

（組み合わせ例）

- 鮭（納豆でもOK）おにぎり+野菜ジュース（塩分・砂糖無添加）
- サンドウィッチ（卵やツナ）+温かい飲み物（無糖）
- おにぎり+おでん+フルーツヨーグルト

