

保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

朝ごはん食べていますか？

本会保健師 山下 和見



『早寝、早起き、朝ごはん』という言葉が聞かれたことがありますか？朝ごはんを食べずに学校へ行く子が増えています(小学生15%、中学生22% H17年文部科学省調査)。基本的な生活習慣(よく体を動かし、よく食べ、よく眠る)の乱れが学習意欲の減退や体力、気力の低下の要因になると指摘されています。そこで地域やPTAなどの団体が主導になって「早寝、早起き」をして必ず「朝ごはんを食べる」という取り組みが全国でさかんに行われています。

また、成人にも朝食をとらない人が増えています。私達が企業への健康相談に伺った際にも「朝食抜き」という人は増えています。国民栄養調査でもとくに若い世代に多く、20代、30代では男性の3人に1人、女性では5人に1人が朝食抜きという結果が出ています。

朝食を抜くと ➡ 生活習慣病／肥満体質／便秘／生活リズムの乱れ／やる気減退 などの原因に

朝食をとると ➡ すっきりした目覚め／ダイエットに効果的／集中力を高める／やる気増進／栄養バランスUP

朝ごはんの驚くべきパワーとは？

1 仕事の能率をよくする！

- **体温を上げる**～ 朝食をとることにより、寝ている間に下がった体温を上げる作用があり、活動開始のためのウォーミングアップの役割がある。
- **やる気や集中力アップ**～ 朝食をとらないと脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足しているのでやる気や集中力が出にくくなってしまいます。



※脳は安静にしていても1日120g、1時間に5gのブドウ糖を消費する大食いの臓器。しかも脳はブドウ糖を貯蔵できないので朝起きたときにはすでに不足している状態。朝食を食べないでいるということは午前中ずっと脳のエネルギーが枯渇している状態。

2 ダイエットに効果的

朝食を抜いて昼食までに間隔があくことで、体が次の食事を脂肪として蓄えようと働く。いわゆる『省エネモード』に入り、かえって太りやすい体質になりやすい。朝食抜きはダイエットには逆効果。

※力士の世界では1日2食だが、これは相撲の伝統のなかで効率よく体重を増やすため培われた習慣。



3 生活習慣病(メタボリックシンドローム)の予防につながる

朝食抜きの1日2食タイプは栄養素を十分に補いにくく(とくに野菜不足)、どうしても夕食の比重が高くなりがちでエネルギーを貯めこみがち。その結果、肥満につながり、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になりかねない。

ではなぜ朝食がとれないのでしょうか？

- ① 時間がない
 - ② 食欲がない
 - ③ 準備が面倒…
- といった理由の人が多いのでは？



2007年国民健康栄養調査では朝食をとらない人ほど午後9時以降に夕食をとるとい結果も出ています。

朝ごはんをとるために…

ライフスタイルの見直しが必要！

夜遅くまで仕事をしている方もいらっしゃると思いますが、できるだけ早めに夕食をとり、夜食をとるのは控えましょう。

早めの就寝で睡眠も十分に！

そして朝食をとるために少し早起きを！

- ★ 夕食が遅くなりそうなときにちょっとおすすめ…
- ★ 夕方に軽食がとれる状況であれば、おにぎり・うどん・パンなどを食べておき、夜は野菜多めのあっさりした料理を食べましょう。油っこいものはNGです。

朝食抜きの人のための工夫

STEP 1.

〇〇だけでも食べる～

どうしても朝、食欲のない人はせめて飲み物だけでもとりましょう

- お茶やコーヒー・紅茶よりはカフェオレ・牛乳・飲むヨーグルト・豆乳・味噌汁、スープや野菜ジュースなど



STEP 2.

手間のかからないものを用意しましょう



- チーズやヨーグルトなどの乳製品、おにぎりやパン・シリアル
- 洗うだけ、皮をむくだけで食べられる果物、野菜…バナナ・イチゴ・みかん・ブドウ・桃・プチトマトなど

STEP 3.

朝ごはんを自分で作る、作りおきをする

(ゆとりをもって起きられるようになったら少し手間をかけて朝ごはんを作ってみましょう)



- 卵を焼く、ゆでる。魚を焼く、サラダを作る、納豆をまぜる、味噌汁を作るなど、少しずつ食べる種類を増やしていき理想的な献立に近づけましょう。
- 時間のあるときに温野菜(ブロッコリーやアスパラ、ほうれん草など)やスープを作って冷凍しておく。前夜に簡単に下準備をしておく朝の忙しい時間の節約ができます。

➡ 朝ごはんが楽しみ!!な生活が送れるようになったらベストです

お願い 事業所の名称・所在地・電話番号を変更された場合は、お手数ですが、下記によりご連絡いただきますようお願いいたします。

会員事業所変更届

FAX 06-6445-3019

協会会員番号	(必ずご記入ください)
21	— —

事業所名称	(必ずご記入ください)

変更後(該当する欄をご記入願います)

フリガナ		電話番号	
事業所名称			
事業所所在地	〒		