



皆さんは、朝食を毎日食べていますか？朝食を食べないと1日が始まらない！という方もいれば、食べる習慣がない方、週末はゆっくりしたいので抜いてしまう方、さまざまだと思います。

朝食は1日の食事の中でも最も大切とされています。明日からでも、朝食を摂る習慣をつけてみませんか？

朝食のはたらき

①体のスイッチ

朝食は体温を上げる働きがあり、体を目覚めさせてくれます。1日を始めるためのエネルギー源です。

②脳のスイッチ

脳にエネルギーが供給されることで、脳の働きを活発にして集中力を高めてくれます。朝食を摂ったほうがテストの得点が高いという調査結果もあります。

③胃腸のスイッチ

排便のリズムを整え、便秘を予防してくれます。食べ物を口から入れて嚙むことで、胃や腸を刺激し動き出します。空の胃に食べ物が入ることで、大腸が刺激され排便を促します。

他にも…

成長期の欠食やダイエット目的の欠食は、十分な体が作れなくなります。特に成長期は、筋肉や血液、臓器や骨などの材料が不足しないためにも朝食が必要です。大人も同様に、貧血や無月経、将来の骨密度低下などを引き起こす可能性があります。

セカンドミール効果

セカンドミール効果とは、1日の最初に摂る食事(ファーストミール)が、次に摂った食事(セカンドミール)の後の血糖値にも影響をおよぼすことを言います。つまり、朝食(ファーストミール)を欠食すると、昼食(セカンドミール)での血糖値が上がりやすいです。さらに、朝食のバランスを特に意識することで、1日の血糖値が良くなる可能性があります。

特に、昼食や夕食が外食やコンビニ食などでバランスが偏りがちな方は、昼・夕食の見直しも必要ですが、朝食を一度見直すことも大切です。

バランスの良い朝食



主菜: 体を作る
肉・魚・卵・大豆製品

↓
卵や大豆製品が手軽



主食: エネルギー源
ごはん、パン

↓
麦や雑穀、全粒粉で
食物繊維をプラス!



副菜: 体のバランスを整える
野菜、きのこ、海藻

↓
そのまま食べられる野菜
や具沢山スープでもOK!