

『朝食』、食べていますか？

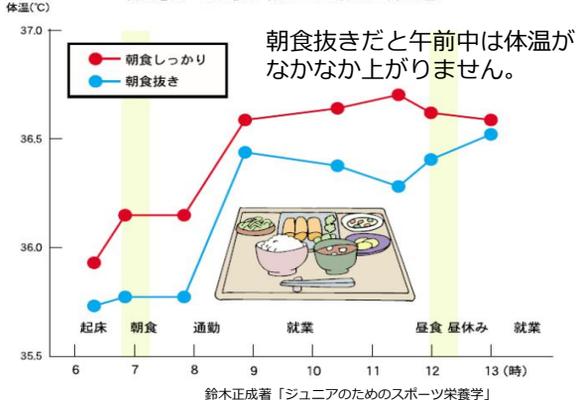
どうして朝食は必要なの？

睡眠中は体温も血圧も低く、身体の機能は休止状態ですが、寝ている間も身体はエネルギーを消費し続けています。そのため朝起きたときは「ガス欠」状態。朝食は身体にエネルギーを補給するのにとても大切な食事です。中でも脳細胞は血液中のブドウ糖（=血糖）しかエネルギー源として利用できません。朝は血糖値が低いので、脳細胞の栄養源であるごはんやパンなどの炭水化物を中心にした栄養補給が必要となります。

さらに、朝食抜きは太りやすい体質に！

朝食を抜くと食事間隔が長くなり一種の飢餓状態となります。朝食を抜くのが習慣になると飢餓に対する防御反応が働き、身体は消費するエネルギーを節約しようと脂肪を分解しにくい、言い換えれば太りやすい体質に変わります。また朝食を抜くことで昼食や夕食を食べすぎたり、間食などでエネルギーオーバーすることも心配です。

朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い



身体のリズムを切り替える朝食

朝食を食べて栄養補給することで、体温が上昇し身体が活動体制にスムーズに移行します。食物を噛むことで、あごの筋肉運動脳に伝わり脳細胞を目覚めさせる作用もあります。また朝は排便に適している時間帯なので、朝食を食べると胃腸が刺激されて便意が起こります。毎朝、気持ちよく排便できるリズムを身につけるためにも朝食はとても大切な習慣です。

～ 1日のスタートを快適に ～ まずは、水分と炭水化物の補給を

寝ている間にコップ1杯の水分が身体から蒸発します。
濃くなった血液を戻すため、朝起きたら水分を補給しましょう。



おすすめは、温かいごはん和汁物

ごはんやパンなどの炭水化物の食品をしっかりとりましょう。ごはんは粒のため、パンなどの粉のでんぷん質と比べて消化がゆっくりで、そのため血糖値の上昇が緩やかで長続きします。ごはんは午前中の脳細胞のエネルギー源としておすすめです。また温かい食品は体温を早く上げて身体を活動体制に移行させるので、みそ汁などの汁物を添えてみましょう。具たくさんにすると栄養バランスもとれて一石二鳥ですね。パン食なら牛乳たっぷりのカフェオレやミルクティ、ポタージュスープなどを。

減塩が必要な方は汁を少なめに！

何も食べないよりも、食べられるものを少しでも...

時間がないときのために...

手軽に食べられ、日持ちする食品を常備してはいかがでしょうか！

パン、コーンフレーク、クラッカー、バナナ
牛乳、ヨーグルト、チーズ、野菜ジュース