

かわら版

第257号



Quality of Life
日本予防医学協会
2021.4発行

新年度！新生活！新社会人！好スタートのキは“朝食”にあり？！

春になると「やる気や食欲がでない」「イライラする」「眠い」「頭痛がする」などといった経験はないでしょうか？
このような症状は、自律神経の乱れによって引き起こされています。
さまざまなことがスタートする季節、自律神経の乱れを乗り切り、快適に過ごしていきたいですね。
そのためには、一日の始まりに朝食を食べることが大切です。
そこで今回は『朝食』に関するお話です。

★こんな悩みはありませんか？★

- 午前中、なかなか仕事がかじらない
- 午前中によくお菓子を食べる
- ランチの後に眠気やダルさを感じる
- 夕食時間が不規則
- 寝つきが悪い
- あまりお腹が空かない
- 体が冷える
- 血色が悪い
- 運動してもやせない
- 運動しても筋肉がつかない



このような悩みは、朝の過ごし方を変えることで、解決できるかもしれません。
まずは、朝食を食べる・充実させることから始めてみてはいかがでしょうか？

★朝食の効果★

一分でも長く寝たい、忙しくて時間がない、お腹が空かないから食べなくても大丈夫！いろいろな事情で朝食を食べるのは面倒だと考えていらつしやる方もいるかもしれません。
しかし、朝ごはんはとても大事！という話もよく耳にしますね。
では、朝食は何のために食べるのでしょうか？



主な役割は次の二つです。

○脳と身体を目覚めさせる

朝は脳のエネルギー源である糖質が足りていない「ガス欠の状態」です。朝食を食べずに活動を始めるのは、ガス欠状態で車を走らせているようなもの。
身体は動いていても頭はボンヤリしながら過ごしている可能性があります。

ガソリン（糖質）を朝食で補給し、脳と身体を目覚めさせることが大切です。

○身体のリズムを整える

人間の身体に備わっている体内時計は、二四時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠や体温、血圧などのコントロールをしています。

起床後は、朝食を食べて体温が上がったりすることによ、内臓など身体のままさまざまな機能がリセット（スイッチオン）され、一日二四時間のリズムで動き出します。

スイッチオフのまま活動すると体内時計が乱れ、心や身体のリズムを整えることが大切です。

他にも、基礎代謝を高めて肥満や生活習慣病の予防につながる、胃腸を刺激して朝の排便の習慣ができるなど、健康な身体を作るための大切な役割があります。

朝食は胃袋を満たすだけではないということがお分かりいただけましたか？！

★朝食では何を食べた方がいいの？★

朝食で食べるとよい栄養素は、炭水化物とたんぱく質、そしてビタミンやミネラル類です。

※オススメの朝食例※

- ・卵かけごはん
- ・納豆ごはん
- ・ツナサンド
- ・卵サンド など

余力があれば、果物や味噌汁・スープなどのビタミンやミネラル類をプラスするとさらにGOODです。

※時短の工夫※

朝はどうしても時間がないという方は、次の工夫を取り入れてみてくださいね。



① 朝食の下ごしらえをしておく

夕食の際に材料を切る／茹でる／おにぎりなどを冷凍しておくなど、あらかじめ準備しておく、朝は炒めるだけ、電子レンジでチンするだけになります。もちろん、余った夕食をそのまま朝に食べてもOK。

② 調理が不要なものを準備しておく

そのまま食べられるバナナ、チーズ、ヨーグルト、シリアルなど、火や包丁を使わないものはすぐに食べることができます。

③ 朝食のパターンを決めておく

月・水・金はおにぎり、火・木・土はサンドイッチというように、ある程度のパターンを決めておくことルーティンで朝食を選ぶことができます。味に飽きたときは、おかずの一部を添えて気分転換を。

※朝食を食べる習慣がない場合※

野菜ジュースや牛乳、果物、栄養バーなどを口に入れることから始めて、少しずつメニューを充実させてみてくださいね。

★最後に★

『どんなものを食べているか言ってみただけあなたもどんな人であるかを言い当ててみせよう』（ブリア・サヴァラン「美味礼賛」より）

食べ物のことを考えることは、過ごし方や生き方を考えること。

普段の食事は、あなたの健康や寿命、仕事のパフォーマンスに大きく影響しています。あなたは明日から朝食にどんなものを食べて、その日一日の、そして未来へのスタートを切りますか？【S1】

こちらも参考に『健康づくりかわら版』

春は自律神経の乱れに注意！
<https://www.jpnm1960.org/kawara/kawaraban/post-22-1.html>



（参考資料）
 ・小笠原 子、1週間で体調がグッとよくなる食生活、二重丸房（王様）編、2018
 ・ヘルズネット情報提供、朝食欠食症（厚生労働省）
<https://www.e-health.thr.nhw.go.jp/information/dietary/food/ye-020.html>
 ・ヘルズネット情報提供
 食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動（厚生労働省）
<https://www.ehealth.thr.nhw.go.jp/information/food/e-03-001.html>
 朝食欠食症（Q&A）
<https://www.marf.go.jp/j/syodihu/etdence/choisyoku.html>
 ・朝ごはんを食べなさい（熊本県）
<https://www.marf.go.jp/san/san/kakou/mazzansai/about/about.html>

毎月タイムリーでホットな情報を無料のメールマガジンにて発信しています。
 健康づくりかわら版
 検索