



6月は食育月間です

朝ごはんは生活リズムを整えよう



朝ごはんは胃袋を満たすためだけではありません

私たちは寝ている間もエネルギーを使っています。起床したときはエネルギーが枯渇した状態で、体温も低下しています。

朝ごはんには、不足したエネルギーを補って脳と体を起こし、体温を上げ、体内のリズムを整える働きがあります。朝ごはんは、1日をスタートさせるスイッチです。

朝ごはんを抜くことによる影響

肥満への影響

朝ごはんを食べない生活を続けると、体はエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下し、体脂肪を蓄えやすい体質になります。また、朝ごはんを抜くと、つい昼食や夕食を食べ過ぎたり間食をとったり、エネルギー過剰になりやすい傾向があります。

生活習慣病への影響

朝ごはんを抜いて食事が1日2回になると、食後の血糖値の急激な上昇を招いたり、肝臓でのコレステロールや中性脂肪の合成が増えたりして、生活習慣病の原因につながります。

生活リズムの乱れ

朝ごはんを食べないと、午前中から出るはずのパワーが午後から出て、夕方～夜に最高潮を迎えるため、夜更かしにもつながります。

仕事や勉強の効率低下

朝ごはんを抜くと、朝起きた時のエネルギーが枯渇した状態が、午前中いっぱい続くことになります。これでは、仕事の能率も勉強の集中力もなかなか上がりません。

栄養バランスも大事 でも無理なく簡単に用意できるものがおすすめ

食品によって含まれる栄養素は異なるため、時間がない朝でもできるだけ、主食(ご飯、パン、麺)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を組み合わせると取りたいものです。

汁物に大豆・野菜・きのこ・海藻などを入れると、簡単に栄養バランスがとれます。夕食で鍋料理などを多めに作っておくと、ごはんを入れてリゾット風にアレンジできて、お腹も満足します。

朝食の献立を固定しパターン化したり、ワンプレートにして洗い物を少なくしたりするのも準備や後片付けが楽になる方法の1つです。

お菓子や甘い菓子パンを朝ごはんにしていませんか

お菓子などに含まれる糖は消化吸収が早いため、食べると血糖値が急上昇し、30分～1時間程度でピークに達します。すると今度は血糖値を下げるためにインスリンが分泌され、血糖値は急降下します。この急上昇と急降下は、体のだるさやイライラ、集中力の低下を招き、日中の活動に影響が出ることがあります。この状態が続くと、血管がダメージを受け、動脈硬化につながる恐れもあります。

●問い合わせ先 健康課健康長寿担当(すこやか交流プラザ内) ☎(501)2222

残り物の鍋にご飯をいれると簡単にバランスUP



ワンプレートにすると洗い物が少なくて済みます



穀類(米、小麦)に含まれる糖は、比較的吸収がゆっくりなため、ご飯や食パンなどを中心にたんぱく質などを組み合わせると◎

