

《栄養だより》朝食をしつかり食べよう

R.7.12
R.8.1
栄養部

寒い季節になりました。眠さに寒さが加わって少しでも長く布団の中に居たい朝。時間がない、と朝食を抜いていませんか？朝食を食べないことによって身体にどのような影響が出るのか、また朝食の選び方について紹介します。



《朝ご飯を抜くことによって起こり得るリスク》



集中力や記憶力の低下

脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、集中力や記憶力の低下につながります。朝食を抜くことで脳にエネルギーが供給されないため、イライラや、勉強・仕事がはかどらないといった弊害を招きやすくなります。



自律神経が乱れやすくなる

自律神経の乱れとは、活動時や昼間に活性化する交感神経と夜のリラックス時などに優位になる副交感神経のバランスが崩れたときに起きるものであり、体にさまざまな不調をもたらします。朝食を抜くことで、体内時計が正常に動かなくなり、その結果として自律神経が乱れやすくなります。

血糖値の急変動

朝食を抜くことで血糖値が下がります。体内では血糖値を上げる働きをするホルモンが分泌され、昼食を食べる頃にはこのホルモンによって血糖値が上昇しやすくなっています。このような血糖値の急上昇、急降下は体への負担も非常に大きく、何より肥満になりやすいです。



筋肉量の減少

朝食抜きによって脳にブドウ糖を送ることができないようになると、筋肉のエネルギーが使われていきます。つまり朝食抜きは一歩間違うと筋肉量の減少に繋がります。筋肉量の減少に伴うデメリットとしては、基礎代謝の低下、運動能力の低下などが挙げられます。

朝食を食べないと調子が良いと感じる場合は？

胃に負担がかかる

①夕食を食べすぎている

②朝食のメニューが重い

◆夕食の食べすぎは胃もたれの原因となり、朝食時に食欲が低下します。

◆朝食に揚げ物など体に負担のかかるメニューは避けましょう。

◆また、朝食後の血糖値の急上昇により強い眠気や怠さを引き起こしている場合もあるので、たんぱく質や野菜を揃えた食事を意識しましょう。

朝食を食べる時間がない人にオススメ

ラップに包んで冷凍しておけば、朝レンチンするだけ。具を変えれば飽きずに続けられます◎



たんぱく質



糖質



ひとつずつ選ぶと
バランスが
良くなります

オートミール・牛乳・ヨーグルト・
果物を混ぜて冷蔵庫に一晩。
朝はそのまま食べるだけ◎

ビタミン・ミネラル・
食物繊維



凍ったままスープにINできて便利◎
ごはんと一緒に炊き込んでもよい◎