

# 4 元気で健康な毎日は 朝ごはんから



朝食には、①生体リズムが整う!②集中力がアップ!③肥満防止と、いろいろなメリットがあり、毎日きちんととることが大切です。ごはん食なら、手軽に栄養バランスの良い食事にする事ができ、脳も体も活性化します。

## 元気で快適な生活のためには 食事・睡眠・運動の3つが大切

20~30歳代の若い世代を中心に朝食の欠食率が高いことが指摘されていますが、元気で健康的な毎日を過ごしていくためには、朝食をきちんとする習慣が大切です。

朝食をとらないのは、食欲がない、食べる時間がないといった理由があるようですが、その背景には夜更かししているといった生活リズム全般の乱れが影響しているといわれています。生活習慣の乱れは、気力や体力の低下にもつながるので、早寝早起きのリズムにして、朝食をきちんととるようにしたいもの。日中に適度な運動習慣を心がけることで、体力アップだけでなく、睡眠の質の向上にもつながります。



## 私たちの生体リズムの調整役は「朝の光」そして「朝食」

私たちの体内は約25時間周期でホルモン分泌などを管理する生体リズムを刻んでいます。このリズムを地球の1日24時間の日周リズムに合わせることで、私たちは効率よく活動することができます。

そのリズムの調整役は二つあります。一つは毎日の朝の光。朝起きて日光を浴び、目から脳へ、その刺激が伝わることで調整されます。

もう一つは朝食です。食事をとることで体温が上がリ、体内での栄養代謝が活発になって、肝臓や筋肉などの末梢組織が刺激を受けて調整されます。これらがうまく連動することで、1日のリズムがスムーズに進んでいくと考えられています。

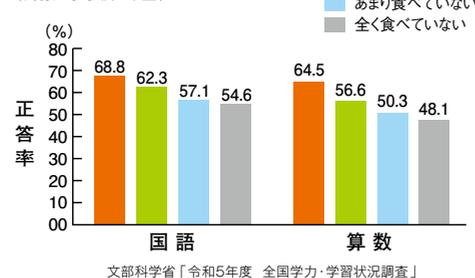


あたたかいごはんのみそ汁は 体温を上げるうえでも効果的!

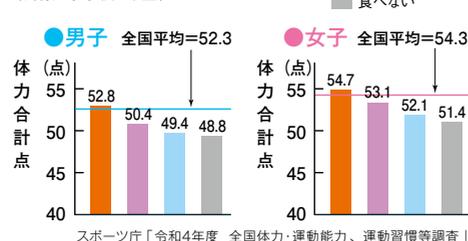
## 朝食をとっている人は 集中力があり学力・体力とも高い!

朝食と学力の関連性について文部科学省が行った調査によると、朝食をきちんと食べる習慣のある児童ほど、テストの正答率が高いという結果が出ています。同様に、体力においても、毎日朝食を食べている児童ほど体力合計点が高いことが分かります。

朝食の摂取状況と学力調査の 平均正答率との関係 (対象：小学校6年生)



朝食の摂取状況と 体力合計点との関連 (対象：小学校5年生)



## 朝食抜きは肥満につながる

朝食を欠食しても、昼食・夕食でとればよいように思われるかもしれませんが、2食では1日分を充足しきれないので食事全体が不足となって、栄養の不足、アンバランスな状態となることが、多くの研究から明らかになっています。また、同じ食事量をとる場合、2食でとるほうが太りやすく、夜、就寝の前に多く食べることも肥満になりやすいのです。

## 家族みんなで朝食! 家庭での共食は食育の原点

食事で大切なことは健康・栄養面だけではありません。朝食は共食のチャンスです。朝は夜よりも家族が家にいることが多いので、家族と一緒に食べる(共食)機会になります。家族とのコミュニケーションをはかりながらおいしく食べることで、食や健康、食事の整え方などの情報交換やスキルの習得の場にもなります。これらのことから、朝食は1日のうちでも大切にしたい食事です。



## 朝食はごはんで!

朝食をとらないと、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足します。すると血糖が下がり、だるいと感じたり、集中力が低下したり、イライラしてきます。朝、ブドウ糖のもとである炭水化物が豊富な食べ物、つまり穀物であるごはんをしっかり食べれば、脳も体も活性化します。



- 粉ではなく粒なので腹持ちが良い
- よくかむので脳が活性化
- いろいろなおかずが揃いやすい
- 日本人ならやっぱりごはん!

●時間がない!簡単にすませたい!というときには、おにぎりやお茶漬けでも。

●納豆や豆腐、干物、卵など、ごはんにぴったりで、保存性に優れ、インスタント性の高い食品を上手に活用し、徐々に主食・主菜・副菜が揃う食事!



朝ごはん レシピはこちら