

朝ごはんを食べましょう

朝ごはんを毎日食べていますか？たいていの方は、朝の身支度でバタバタしているかと思います。「朝起きてすぐは食べられない」「ちょっとでも多く寝たい」…その気持ち分かります!!
朝ごはんは1日の生活リズムを整えてくれる、とても重要な食事なのです!!

朝ごはんを食べるとからだにいいこと

脳の働きを活発にして、集中力や記憶力を高めます

脳を動かすエネルギー源は主にブドウ糖。
エネルギーが供給されなければ、脳は十分に働いてくれません。
昼ごはんまで集中力が続かず、ぼーっとしてしまいます。

体温を上げて、代謝を高めます

夜寝ている間に下がっていた体温を上げて、からだに活動のスイッチを入れます。

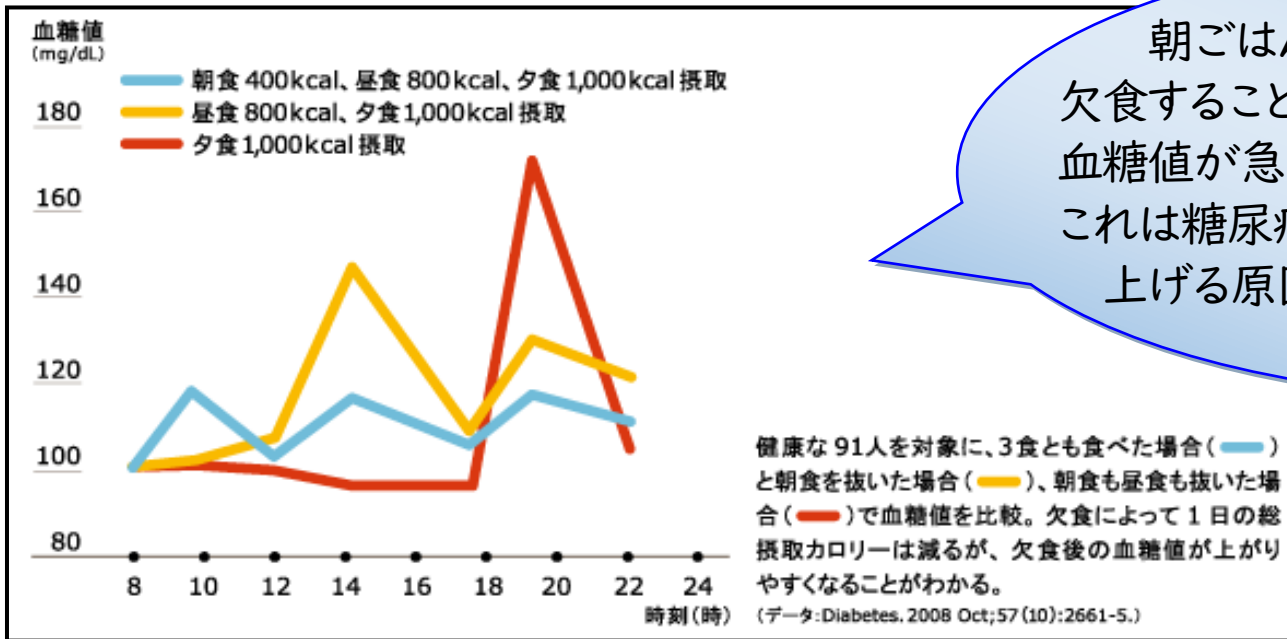
太りにくい体をつくれます

朝ごはんを抜いてしまうと、からだはエネルギー不足と思い、
昼夕の食事量が多くなり、そのエネルギーを脂肪として蓄えようとしています。

便秘解消

腸に刺激を与え、排便が促されます。
朝ごはんの後にトイレに行く習慣をつけることで、快便につながります。

欠食は、高血糖のもと?!



朝ごはんに限らず、
欠食することによって、3食食べたときより
血糖値が急上昇・急降下することが分かっています。
これは糖尿病をはじめ心筋梗塞・脳梗塞のリスクを
上げる原因となります。

食事を抜いて摂取カロリーを減らしても、
3食食べるより太りやすい
とされています。



どんな朝ごはんによければいいの?

ご飯かパンは必ず食べる

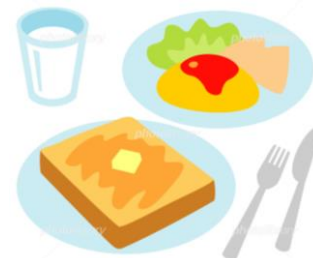
ご飯やパンは消化されてブドウ糖となり、エネルギーとなります。
食欲がない時は、お粥やうどんでもオッケー。

タンパク質を摂る

タンパク質は体温上昇に効果的。
(牛乳・乳製品・卵・魚類・肉類・大豆製品)

コップ1杯の牛乳

牛乳はタンパク質やカルシウム、ビタミン類、脂肪が
バランスよく含まれています。



「朝は時間がなくて…」
と言う方は、おにぎり1個や
菓子パン1個でも良いので、
何かを食べるところから
始めてみましょう。

