

=====

保健師・管理栄養士のコラム「朝食を食べて生活のリズムを整える」

=====

朝食には、寝ている間に消費したエネルギーを補給し、体や脳に「1 日のスタート！」と知らせてくれる大切な役割があります。

朝食を食べると、①睡眠中に低下している体温を上げ、体や脳を目覚めさせる。②体内時計のリズム、1 日の食事のリズムが整う。③胃腸に刺激を与え、便通がよくなる。④朝食+朝日+噛むことにより、セロトニン(幸せホルモン)が放出されやすくなる等の効果があります。それらによって、精神安定、集中力、気力、体力、意欲等が向上し、仕事や学習の効率や運動機能アップにもつながります。

朝食を食べないと、体温が十分に上がらないため体が目覚めにくく、集中力欠如や活動量の低下につながります。熱中症、便秘、貧血になりやすく、うつ病や糖尿病を招く原因にもなります。早寝早起きを心がけ、少しでも朝食を食べる習慣を身につけることが大切です。

特に必要な栄養素は、エネルギー源である糖質、体温を上げストレス軽減効果もあるたんぱく質、胃腸の働きを活発にする食物繊維の 3 つです。忙しい時間帯なので、ごはんやパン、温泉卵、納豆、カット野菜、具沢山の味噌汁、前夜のおかずを少し朝食に回す等、手軽に食べることができるものを準備しておくことがおすすめです。

しっかり朝食を食べて、心身ともに健康で生き生きとした生活を送りましょう。

