



協会けんぽ広島支部マスコットキャラクター  
健康いろは & 健康かえで

**POINT** 朝ごはんをしっかり食べて

朝食は、睡眠中に低下した血糖値と体温を上げて、体と心（脳）をしっかり働かせる役割を担っています。エネルギーが不足すると、脳はストレスを感じ、体は疲れやすく活動量が低下して肥満を招きます。朝食を食べることは、生活習慣病予防の対策のひとつです。

**ココロ** 集中力とやる気を高めよう

**カラダ** 一日を活動的に過ごそう

## CHANGE! 朝ごはん生活を始めるための4つの習慣

### 習慣1 早起き→早寝をする

体内のリズムを整え、睡眠の質を高めるためには、まず「早起き」からスタート。おのずと「早寝」につながって、朝を元気に迎えることができ、朝食をとる食欲もわいてきます。



### 習慣2 夜遅くの飲食は控える

夜遅くの飲食は体のリズムを崩すだけでなく、肥満の原因に。夕食はできるだけ早めに、消化のよい物を選んで腹八分目を心がけると、朝には自然と空腹感が生まれます。



### 習慣3 ぱぱっと作れる工夫をする

夕食を多めにつくっておけば（豚汁、シチュー、野菜炒めなど）、朝は温めるだけ。定番のおかず（卵・納豆・干物・ウインナー・ジャムなど）を買い置きしておくのも賢い方法です。



### 習慣4 無理せず、少しずつ慣らしていく

朝食抜きの生活が長いと、食べ始めは体に違和感を覚えることがあります。体が正常なリズムを刻むための調整過程なので、果物や牛乳などから徐々に慣らしていきましょう。



## 健康についての知ろう! 健康クイズ

**問題**

もっとも朝食とっていない年代は？

① 20歳代 ② 40歳代 ③ 60歳代

朝食をとっていない割合がもっとも多いのは、20歳代の男性です\*。朝食をとらないことで様々なデメリットがありますが、朝食をとらない人に肥満が多いことが知られています。朝食をとらないことでエネルギー代謝が落ちたり、食べ物の吸収が良くなったりして、脂肪になりやすく太りやすい体になることが科学的にわかっています。

「朝食など食事を抜いたほうが太らない」と思っていた人は、ぜひ朝食をとる生活にチェンジしましょう!

\* 出典：厚生労働省「令和元年 国民健康栄養調査」

