

## ■1日の始まりは 朝食から！

朝ごはんをきちんと食べていますか？

国民健康栄養調査によると、最も朝食の欠食の割合が多いのが、20歳代の男性であり、次に30歳代の男性、20歳代の女性、40歳代の男性と続きます。そのうち5割の人が高校を卒業した頃から普段の朝食欠食が習慣化しています。

仕事を始め、生活リズムが夜型になっていませんか？生活リズムの乱れは、肥満の引き金！

肥満であるほど、夜更かしが多く、その分食べすぎる傾向があります。

早寝早起きを心がけ、健康的な生活リズムを取り戻すことが必要です。

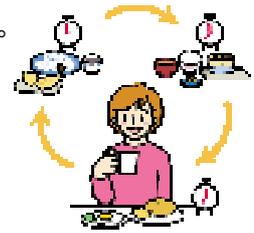
朝食は1日の生活をスタートさせる大切な活力源であり、日々生まれ変わる体の細胞を作る原料でもあります。

★脳を目覚めさせる ～能率よく脳と体を動かす～

朝起きた時に、頭がぼ～っとしてしまうのは、寝ている間に体温が下がっているためです。

朝ごはんを食べて、脳と体を目覚めさせ、代謝を上げる必要があります。

朝食抜きで会社や学校に行っても頭は働かず、仕事や勉強に集中できません。



★腸への影響 ～毎日の排便習慣をつくりやすい～

食べたものが胃の中に入ると、その刺激で消化器が目覚め、大腸が活発に動き、便意をもよおします。目覚めの朝が、この運動が最も強く現われます。

★肥満の予防に ～体脂肪の蓄積を防ぐ～

食事回数を減らすことで、絶食時間が長くなり、体は摂ったものを少しでも無駄なく体にためようとするため、かえって皮下脂肪が増えてしまいます。また、欠食してその分まとめ食いをすると、それを処理するため、インスリン分泌が盛んになり、その結果、体に脂肪が付きやすくなります。

★必要な栄養をとるために ～3食でやっと満たされます～

色々な食品を摂ることで、バランスのよい食事になります。1日30品目が理想です。

そのため、1日2食では、必要なエネルギーは摂れても栄養素は満たされません。

朝、昼が炭水化物中心になる場合、夕食には「不足しやすい副菜」を中心としたメニューを！

**大切な朝は、スピード勝負！～朝食をすばやく準備するコツ～**

- ・前夜の残り物を活用する
- ・冷凍したご飯をあたためる
- ・ゆで卵、バナナ、ヨーグルトなどすぐ食べられるものを準備しておく

**《包丁を使わず簡単にできる1品の紹介》**

●冷凍野菜を使う

～ミックスベジタブルのオムレツ～

ミックスベジタブル 70g

卵 1個

油 小さじ1/2

塩、こしょう 少々

※プチトマトや果物を添えて

●乾物を使う

～レタスとわかめのスープ～

レタス 30g(手でちぎる)

乾燥わかめ 1g

白ごま 少々

固形スープ 1/2個

※納豆、果物をつけるとバランスのよい朝食に！



全国健康保険協会和歌山支部 保健グループ  
TEL 073-435-0224