

公益財団法人慈愛会と垂水市の包括連携協定のもと、今村総合病院の医師等の皆様にご協力いただき、市民の皆様の健康増進及び子育て支援啓発を目的に、4か月に1回、皆様にお伝えしたい情報をコラム掲載いたします。

問 保健課 健康増進係 ☎ 内線 138

朝ごはんの効果について

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか。『忙しいから』『時間がないから』とつい抜いてしまう方も少なくありません。しかし、朝ごはんには、脳や身体の活動に必要なエネルギーを補給し、1日の活動の準備を整えるという大切な役割があります。今回は、朝ごはんの効果と取り入れたい栄養素、朝ごはん例をご紹介します。

朝ごはんの効果

① 脳や身体のエネルギー補給

朝ごはんを食べることで午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補います。脳のエネルギー源であるブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができないので、朝ごはんによって補給することで脳が活性化し、作業効率アップにつながります。

② 代謝を高め、体温を上げる

朝ごはんを食べると消化・吸収が始まって代謝が活発になり、体温が上がって血流がよくなります。これにより冷えの改善や活動のしやすさにつながります。反対に、朝ごはんを食べないでいると、からだは省エネモードになり、エネルギーを体脂肪としてため込みやすくなってしまいます。

③ 生活リズムを整え、睡眠の質を高める

朝日を浴び、朝ごはんを食べることで体内時計がリセットされると、睡眠を促すホルモンであるメラトニンの産生が促され、目覚めてから約15時間後に分泌が高まります。メラトニンの分泌が高まることで深い眠りにつながり、翌朝すっきりと目覚めやすくなります。

近年、小・中学生の朝食欠食率が増加傾向にありますが、毎日朝ごはんを食べる人は、テストの点数や体力テストの成績が高い傾向にあることや、『イライラする』『集中できない』といった訴えが少なく心の状態を良好に保っていることが報告されています。朝ごはんを食べることで必要な栄養素が補給されることで、集中力が高まったり、代謝が促進されたりすることなどが心身のパフォーマンスに良い影響を及ぼすと考えられています。

炭水化物	脳と身体を動かすエネルギー源 (ごはん・パン・果物など)
たんぱく質	筋肉や臓器などの材料で、代謝アップにも関与 (肉・魚・卵・大豆製品・乳製品)
ビタミン ミネラル	身体の調子を整え、疲れにくい身体をサポート (野菜類・果物・海藻類など)
食物繊維	腸内環境を整え、便秘予防に (野菜類・果物・きのこ類・海藻類など)

簡単朝ごはん例

- ① 朝ごはんを食べていないという人は、チーズやおにぎり、バナナなど食べやすいものからとってみましょう。
- ② ごはん＋納豆、卵の入ったサンドイッチなど、炭水化物とたんぱく質を組み合わせましょう。
- ③ さらに、野菜も一緒にとれると栄養バランス◎カット野菜や前日の残ったおかずなど用意しやすいものを取り入れてみましょう。

朝ごはんは健康的な生活を送るために欠かせない要素です。朝ごはんを食べることが今日の元気と健康の土台につながります。

今村総合病院 管理栄養士
下村 莉美