

4月号 1日のスタートは朝食から

朝食のいいところ☆

1 からだを目覚めさせる☆

人間の体内時計は、1日25時間の周期をもっており、24時間周期の地球のリズムとは1時間の誤差が生じています。この体内時計のリズムをリセットするスイッチが「太陽の光」と「朝食」です！

朝食を決まった時間に食べることによって、からだを目覚めさせ、体内時計のリズムのズレを修正する効果があります。



2 イライラ防止や集中力UP☆

脳のエネルギーは主にブドウ糖の働きによるものです。睡眠中も脳のエネルギーは消費されていて、起床時の脳はいわば飢餓状態…。朝食抜きは、エネルギー不足で頭がぼーっとし、イライラしやすくなります。また体温が上昇しにくく、体調が悪いと感じることも多くなります。朝食でエネルギーを補給して、集中力や作業効率を高めましょう！

3 肥満を防止☆

朝食を抜くと、基礎代謝が落ちやすく肥満の原因となります。また、昼食や夕食の食べ過ぎや間食につながり、結果としてエネルギーをとりすぎる傾向があります。さらに1日2食の生活を続けると、エネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下し、体脂肪を蓄積しやすい体質になってしまいます。1日3回の食事で、バランスよく食べるようにしましょう！

4 お通じ改善☆

人間の体は、食べたものが胃の中に入るとその刺激で大腸が活発に働き、それに伴い肛門の筋肉が緩みやすくなるようにできています。そして朝はこの働きが最も強く現れます。朝食を食べた後にトイレに行く習慣を付けると、毎朝の便通も良くなって健康な快便生活が期待できます！



新年度が始まりました！4月は環境の変化を経験する方も多いと思います。そんな変化に対応するためにも、生活習慣を見直してみたいでしょうか。気持ちも新たに、朝食から生活リズムを整えてみましょう！

朝食を食べる習慣づくり☆

① 食べる時間を作りましょう☆

- ・夜更かしをしないようにする
- ・今より少し早く起きるようにする

② 食べられるからだを作りましょう☆

- ・夕食は腹八分目を心がける
- ・寝る2時間前に夜食、おやつを食べない
- ・夕食が遅くなる時は、量を少し控えめにする

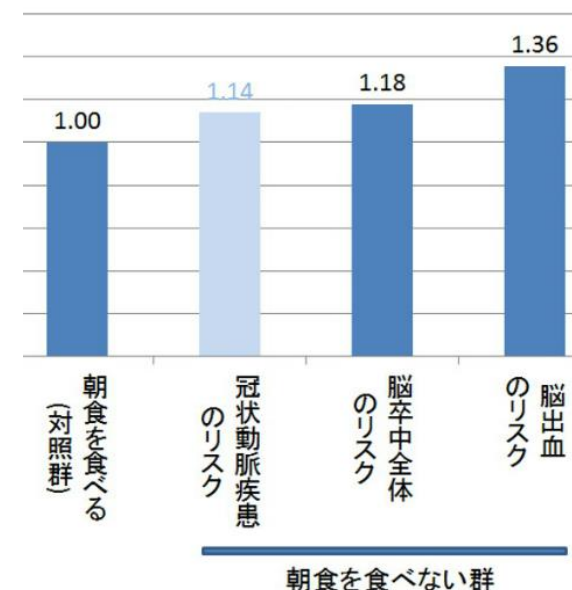
③ 食べ物を準備しておきましょう☆

- ・すぐに食べられる物を買置きする
- ・夕食を作る時に、朝食の分も多めに作っておく



朝食抜きは、脳卒中（とくに脳出血）の危険性も

最近の研究で、朝食を食べる回数が週2回以下の方は、毎日きちんと食べる人に比べ脳出血の危険性が36%高まるということが報告されました。また、脳梗塞を含めた脳卒中全体では18%高いという結果が出ています。朝は元々、血圧が上がりやすいのですが、朝食を食べないと空腹のストレスがさらに血圧を上げてしまい、脳出血の引き金になると考えられています。



健康管理のためにも、朝食を食べて1日を気持ちよくスタートさせてみてはいかがでしょうか。

《参考》農林水産省.めざましごはん. <http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamas.html>

Kubota Y,他.Association of Breakfast Intake With Incident Stroke and Coronary Heart Disease: The Japan Public Health Center-Based Study.Stroke.2016

