

## 【第26回保健師コラム】～朝ごはんを食べよう！～

みなさま、こんにちは。今回は石田が担当します。

梅の花が咲いて、遠くに春の気配を感じる季節になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。

健康診断が終わって、健康に意識が向いている方も少なくないのではないのでしょうか。

そんな方のために、今回は「朝ごはんを食べるメリット」をご紹介します。



健康診断の間診表にも「朝ごはんを抜く回数」があったと思いますが、みなさまは朝ごはんを毎日食べていますか？

ヤマトグループの社員の特征として、朝ごはんを毎日食べていない方の割合が高い傾向にあります。特に若い世代に多いです。（厚生労働省の国民を対象にした調査では男性15%、女性10%程度）

要因としては、「帰宅時間が遅いため夕食も遅くなる」ことや「夕食をたくさん食べすぎてしまう」ことにより「朝起きた時にお腹が減っていない」という方や、「朝ギリギリまで寝ているため、食べる時間がない」という方もいるかもしれません。

では「朝ごはんを食べることは健康によい」と言われるメリットを見ていきましょう。

### ●朝ごはんを食べるメリット

- ①午前中の生産性が向上する
- ②代謝が上がり、体内リズムが整う
- ③太りにくくなる
- ④生活習慣病にかかりにくくなる

こんなにたくさんあります！

それぞれについて理由をご説明します。

①脳のエネルギー源はブドウ糖ですが、体内に大量貯蔵できず、すぐに不足します。夜にとった栄養素は一晩中動いている臓器に消費されるため、朝食を抜いて脳がエネルギー不足となった状態では、集中力や記憶力が低下し生産性が下がってしまうのです。逆に言えば、朝ごはんを食べることで、必要な栄養を脳に供給することができるのです！「午前中の仕事の中々はかどらない…」「スイッチが入るのはいつも午後」という

方にこそ、試してほしいです。



②朝ごはんには、睡眠中低下した体温を上昇させ脳や身体機能をウォーミングアップさせる効果があります。午前中の脳や身体の活動が、夕方以降の睡眠ホルモン分泌につながり、夜の入眠をスムーズにします。

③胃腸を刺激し、スムーズな便意を促すため、便秘の予防や解消に効果があります。また、②の理由により寝不足を避けられるため、食欲増大ホルモンの分泌抑制により、太りにくくなります。

④朝食を抜くと栄養バランスの偏りが起こりやすくなり、脂質異常を来し脳卒中のリスクが上がることも報告されています。また、食事時間が開くと血糖値の急上昇を招き血管への負荷がかかるため、血糖値が高めの方は朝ごはんの摂取は必須です。

#### ●バランスの整った朝ごはんは？

理想は「ご飯、みそ汁、焼き魚、ヨーグルト、ミニトマト」などのいわゆる和定食ですが、毎朝は難しいですよね（私は無理です）。

では、比較的用意しやすいメニューをご紹介します。

- ・卵かけごはん、ヨーグルト
- ・パン、牛乳、ゆで卵、生野菜
- ・上記に+みかん、りんご、バナナなどの果物一品



主食を玄米やシリアルに変えると食物繊維が摂れますし、納豆ご飯も良いです！納豆に刻みネギを加えると、寒い時期は風邪予防にもなります。



朝ごはん抜きが習慣化していて、いきなり食べるのはしんどい…という方は、まずは「バナナ一本から食べ

る」ことをオススメします。慣れたら、次はヨーグルト、そしてパン…という具合に、少しずつ食べる量を増やしていきましょう。ご飯にかけるふりかけは、ゆかりやおかかなどにするとミネラル補給にもなります。

交代制勤務や夜勤の方は、出来るだけ食事時間を一定に保ち、リズムを作るようにしてください。また、夜中に摂る食事はできるだけあっさり目のもの、食物繊維やビタミンの多い野菜中心にすることをオススメします。

今年こそ健康にいいことを始めたいという方、ぜひ「朝ごはんを食べる」ことからスタートしてみませんか？

＼LINE やってます／

お友達になっていただくと健保より健康に役立つ情報を受け取られます。

まだの方はこの機会にぜひご登録ください。

<https://lin.ee/3FD9CJS>"

それでは次回も、お楽しみに。