

アスパークだより

No. 431 1月15日 発行
仁多見 絵理奈

新年明けましておめでとうございます。本年も亀田総合体育館を宜しく願います。おせち料理やお雑煮などお正月料理をたくさん食べられたことと思います。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまった方もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出れずに、ぎりぎりまで寝てお正月は食べ過ぎてしまったから『ダイエットの為に朝食は食べなくてもいいや・・・』なんて考えているそこのあなた！！

朝食を抜くと逆に太りやすくなったり、便秘になったりと良いことはあまりないので、朝食はしっかり食べてバランスの良い食生活を心がけましょう。

と言う事で今回のテーマは『朝食の大切さ』についてです。

朝食は一日のはじめの大事なスイッチです。

脳は“ブドウ糖”をエネルギー源として使っています。朝起きたときに頭が「ボーッ」としてしまうのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなってしまうためです。朝食を食べないと、午前中からだは動いても頭はボンヤリということになりがちです。脳のエネルギー源のブドウ糖を朝食でしっかり補給し、脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。ごはんなどの主食には脳のエネルギー源になるブドウ糖が多く含まれているので、朝から勉強や仕事に集中できるのです。朝食は一日を活動的にいきいきと過ごすための大事なスイッチ。毎朝ちゃんとスイッチを入れましょう。理想の朝食は・・・↓↓

主菜（肉、魚、卵類、大豆製品など）
筋肉や血液など、体を作る材料になります



副菜（野菜、きのこ、海藻など）
ビタミン、ミネラルの供給源となります

主食
（パン、ごはん、麺類など）

裏へつづく

朝食が食べられない方は、まず果物やヨーグルトなど簡単に食べられるものから摂りましょう。特に、バナナは糖質を含みますので朝食に適しています。



朝食を抜くとどうなるの？

朝食を抜くことで、脳の栄養素である糖質が不足するため集中力が欠けてしまうことがあります。また、ビタミンやミネラルの不足は免疫力の低下にもつながります。

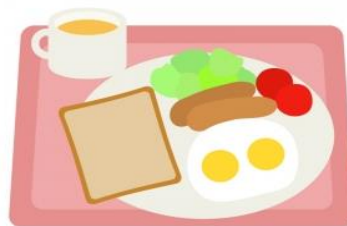
元気に 1 日を過ごすために、朝食でしっかりと体に必要な栄養を摂ることが大切です。

朝食を抜いて空腹時間が長く続くと、ついついドカ食いをしてしまいます。それは次の食事までの時間が長くなればなるほど、血糖値が低い状態が続くので、脳が強い飢餓感を感じて、食欲のコントロールができなくなるためです。

この状態でたくさん食べてしまうと、下がっていた血糖値は一気に上昇してしまい、血糖値を下げるためにインスリンが大量に分泌されてしまいます。インスリンは脂肪を合成させる働きもあるため、朝食を抜くとかえって太りやすくなってしまうのです

しかし・・・朝食を食べないという健康法もなかにはあるようですが、私の個人的な意見としては、朝食を食べた方が朝から元気に活動出来るのではないかと思います。

さあ！あなたもレッツ朝活！！



参照・朝食の必要性について