

アスパークだより

No.378 9月1日 発行

黒田 あゆみ

みなさんはきちんと毎日朝ごはんを食べていますか？
ゆっくり寝ていたい、作るのがめんどくさいと抜いてしまったりはしていませんか？
朝ごはんを食べるといいことがたくさんあります！！
その中の5つの効果をチェックしていきましょう！

～朝ごはんがもたらす5つの効果～

① 脳や体のエネルギー源になる

脳や臓器は寝ている間にも活動し、エネルギーを消費しています。
なので、朝食をしっかり食べることが、1日を元気に過ごす活動源になります。

② 体温が上がり代謝がアップして太りにくくなる

朝ごはんを食べると、胃腸が活動を始め、体温が上がります。
体温が上がればエネルギーが消費されるため基礎代謝が上がり、太りにくい体質になります。

③ 体内リズムが整う

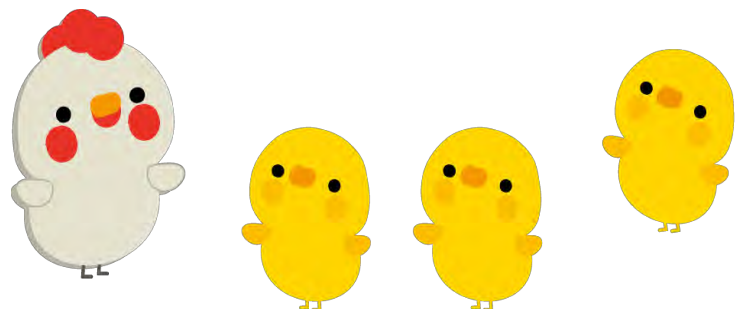
体内リズムとは1日単位で体温や血圧、ホルモン分泌の変化をつかさどる機能です。朝ごはんを食べて1日の活動の始まりを体に教えてあげるととても大切なことです。

④ 集中力がアップする

朝ごはんを食べないと、脳がエネルギー不足になってイライラしたり、集中力が続かなくなってしまいます。エネルギー源となるご飯やパンなどの炭水化物をしっかり摂りましょう。

⑤ お通じスッキリ

腸が刺激されて排便しやすくなります。



参照：食べなきゃ損！朝ごはんがもたらす6つの効果

具体的にどのような食品を

摂ったらよいのかが重要です！

パン派のメリット



すぐに食べられる手軽さが一番の理由だと思います。

さらに消化が早く忙しい現代人の朝食にはぴったりの朝ごはんだと思います！塩分控えめなパンや、サラダが多めのサンドイッチなど色々なパンがあるので毎日味を変えられる楽しみもありますよね！

ご飯派のメリット



「日本人なら白米でしょ」とよく聞いたものです。

もちろんそう言うには根拠があります。パンよりも白米を中心とした和食のほうがカロリーが低いことが多いので、ダイエット中の女性には白米の人が多くと言われています。バランスよく栄養を摂取できることも大きなメリットと言えます。

とにかく「朝ごはんを絶対に食べなくてはいけない」という風潮には根拠ありません。確かに食べたほうが脳は働きますし、1日のリズムが作られます。

しかし全員に当てはまるかどうかは別です。起床時にお腹が空いていなければ食べなくてもよいですし、無理に食べてテンションが下がるなら食べないほうがよいです。

たくさん効果がある朝ごはんです。ご自身が1日を自然なリズムで過ごすのに最適な朝ごはんを見つけてみてはいかがでしょうか。

これまで朝ごはんを食べる習慣がなく

いきなり食べ始めるのは大変だという方は、まずは野菜ジュースを飲んだり、果物を食べたりするところから始めてみてはいかがでしょうか。慣れてきたら少しずつ食べる量を増やしていきましょう！

