

～朝ごはんのメリットと手軽に食べるコツ～

◆朝ごはん、食べるといいこといっぱい！



私たちの身体には「体内時計」が備わっていて1日の生活リズムを正確に刻んでいます。しかし、体内時計と地球の自転が約15分ずれているため、体内時計をリセットしないとどんどんずれが広がり、体調不良の原因にもなります。そこで体内時計をリセットするためには、朝日を浴びることと、朝食をとることが大切です！

勉強・仕事の集中力アップ

脳はブドウ糖をエネルギー源としていますが、朝起きたときにはそのブドウ糖は不足気味。朝ごはんを食べて脳にブドウ糖が送られると、脳は元気に活動し始め、やる気や運動能力、集中力がアップするのです！



体温を上昇させる

睡眠中は、私たちの体温は低くなっています。朝起きた直後はまだ体温が低い状態です。

朝食を食べることでからだ全体が目覚まし、体温は徐々に上昇し始めて活動モードに入ります。



肥満を防止

朝食を食べることで体内時計のリズムが整うと、脂肪や糖を燃焼させる細胞内のミトコンドリアが増えたり、筋肉の合成を手伝うたんぱく質が活性化して代謝効率がアップし、肥満防止にもなります。



お通じの改善

朝は、胃や腸は空腹状態です。食べ物が入ると胃から脳へ信号が送られ、排便を促す「胃・大腸反射」が起こります。特に朝はこの反射が強くなるため、体の中の流れがスムーズに！



◆朝ごはんをちゃんと食べるための工夫

ちょっとした工夫で、朝ごはんを美味しく、きちんと食べられるようになります！

★「早寝早起き」で生活リズムを整える！

夜更かしや朝寝坊をすると、生活リズムを整える体内時計が乱れ、朝起きても食欲がわきません。早寝早起きすれば、朝の時間に余裕ができ、ゆっくりと朝食をとることができます。



★早めの夕食を心がける！

脂肪の合成を促す「**ピーマル1**」というたんぱく質は、夜遅い時間帯に激増するので、夜遅い食事は太りやすくなります。夕食が遅くなる日は夕方におにぎり、帰宅しておかずだけを食べるなどの分食をしましょう。



★夜の下準備で

朝の調理時間の短縮を！

あわただしい朝の調理はいかに手間を少なくするかがコツです！
冷凍野菜を利用する、前の晩に野菜などの食材を切っておく、調味料を合わせておく、食器を用意しておくなどで朝の調理時間をカットしましょう！



★洗いものを少なくして 片づけも簡単に！

片付けものが山ほどあると、時間がかかってしまいます。
ワンプレートやワンボウルメニューなどの工夫で洗い物を減らしましょう。



コンビニ食、 朝カフェでもOK！

手づくりにこだわる必要はありません。
通勤途中にコンビニ食を買って食べる、カフェによってモーニングメニューを食べるのも一つです。



◆朝ごはんを効果的に食べるには！



○朝ごはんの栄養バランス

栄養バランスのとれた朝ごはんにするためには、

- ① 「エネルギーのもとになる食品」
- ② 「体をつくるもとになる食品」
- ③ 「体の調子をととのえるもとになる食品」を上手に組み合わせます。



エネルギーの もとになる食品



体をつくるもとになる食品



体の調子をととのえる もとになる食品



○朝起きて 1~2 時間以内に食べよう！

体内時計のリズムを整えられるのは、起床後およそ 2 時間以内。それを過ぎてしまうと、せっかく朝食をとっても体内時計のリズムが合わず、肥満や不眠などにもつながります。



○特に、糖質とたんぱく質、食物繊維を意識しよう！

脳を動かすエネルギー源のブドウ糖は糖質から作られます。糖質には体内時計をリセットする効果も。そのリセット力をアップさせるのがたんぱく質です。体温をあげるのもたんぱく質の役割です。

でも、時間がない朝には・・・

★糖質にたんぱく質を合わせる工夫！



卵かけごはん

卵でたんぱく質をプラス！

納豆ごはんでも ○！



チーズトースト

チーズでたんぱく質をプラス！

フレンチトーストでも ○！



★サラダがなければ野菜ジュースを！

◆朝食をそろえるための一工夫！

○ごはん



ラップでおにぎり



(鮭・しらす・ハム・ウィンナー・ふりかけ・ごまなど)



おじややリゾット

(前日に残った汁物に、ごはんを入れて卵でとじる)

○パン



ピザトースト



(食パンに、玉ねぎ、ベーコン、スライスチーズをのせてピザ風に)



サンドイッチ (ハムやきゅうりをはさんで)



ホットドッグ (ウィンナーや卵をはさんで)



○野菜やお肉・卵などの具をたくさん入れたみそ汁や
スープなどの汁物の作り置き



○温野菜サラダ (耐熱容器に、かぼちゃ、人参、ブロッコリーなどの
野菜とバターを入れて電子レンジでチン！)



* 前夜に少しでも準備しておくと、安心です！

