

今回のテーマ：「朝食」は健康な1日のスイッチ！

睡眠中は体温が低下しています。朝食を食べると、体温が上がり身体が活動しやすい状態になります。つまり、朝ごはんには脳や身体を起こし、ウォーミングアップさせる効果があるのです。

朝食を抜いてしまうと体温がなかなか上がり、エネルギー代謝が低い状態が続きます。

そのため、仕事がかどらない、日中の活動が増えない、といったことが起こりやすいです。



🍵 「朝食」を摂ることのことのメリット 🍞

1. 食事回数が増えるので、たくさんの栄養素・食品摂取量を摂ることができる。
2. 朝食を毎日食べることは、良好な生活リズムと関係している。小児～成人、高齢者まで、朝食を食べている人は早寝早起きの習慣が身につく、睡眠不足の解消にもつながるといった報告がある。
3. 脳のエネルギーとなるブドウ糖をとると、集中力が高まりイライラしにくくなる。朝食を食べている人はストレスが少なく、自己肯定感が高まるという報告もある。
4. 朝食でたんぱく質をとると、胃で分泌される食欲刺激ホルモンが減り、腸で分泌される食欲抑制ホルモンが多くなるため日中の食欲が抑えられるため、食べ過ぎ防止につながる。

～農林水産省ホームページより～



1日の大切なスイッチとなる朝食は、
炭水化物・タンパク質・ミネラルとビタミン
をバランス良く食べましょう。

次回は睡眠についてのコラムです。お楽しみに♪