

朝の光と食事でいきいき生活【食育コラム 4月号】

三田市のアンケート調査では、朝食の欠食率が5年前に比べて増加していることがわかりました。

朝食を食べない理由として最も多い回答は「時間がない」で42.7%、次いで「食欲がない」、「以前から食べる習慣がない」という結果でした。



朝食を食べる4つのメリット

体のリズムを整える	朝食は、体を目覚めさせるスイッチ。朝食を食べることで、睡眠中に下がった体温が上昇し、一日を活動的に過ごすことができます。
集中力が高まる	脳がはたらくためのエネルギーは睡眠中も消費され、朝には足りなくなっています。朝食で脳にエネルギーを補給することで、午前中の集中力・記憶力がアップ。
太りにくい体をつくる	朝食を抜くと、昼夕の食事量が多くなりがちです。また、体は余分な栄養素をためこみやすい状態に。朝昼夕を適度に食べるリズムが、太りにくい体づくりにつながります。
便秘の解消	朝食を食べると、腸が刺激されて便通が良くなります。逆に朝食を抜くと、一日に摂る食物繊維の量が減り、便秘になりやすくなります。

取り入れよう、朝食習慣！

普段朝食を食べる習慣がない方も、朝食に食べるものを用意することから始めてみましょう。

朝起きて食べるものがなければ、食べる気力が失われますよね。そうならないために、前日に次の日の朝食を用意しておくのがポイントです。

夕食の残りや、すぐ食べられる乳製品や果物を置いておくのも良いですし、自分で食べたいものを用意しておけば、翌朝起きるのも楽しみになりそうですね。



こんなとき、どうする？

食べる時間がない！

前日少し早く寝て、翌朝10分早めに起きだけでも、朝の時間に余裕がうまれます。「食べるより寝ていたい」という方も、朝食を食べると脳が目覚めるので、徐々に朝の眠気もすっきりしてきます。朝食を食べることで得られる一日のメリットを考えると、早起きしても食べる価値がありますよ。



朝は食欲がない……

前日の夜遅くに食事をとったり、夕食にたっぷり食べていることはありませんか？ 普段から朝昼を軽めに済ませている方は、夕食の量が多くなりがちです。よく動く日中にしっかり食事をとっておき、夕食以降は軽めにしてみると、翌朝の食欲も変わってくるでしょう。

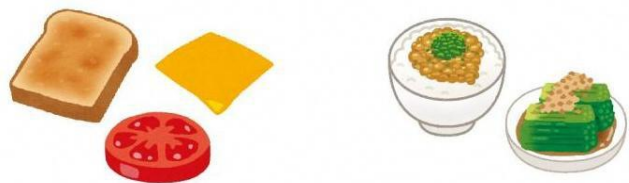


元気な一日は、良い朝食から

三田市のアンケート調査では、朝食に主食だけを食べている人の割合が多いことがわかりました。

また、朝食に主食だけでなく、主菜・副菜・乳製品・果物などを組み合わせて食べている人ほど、「生活リズムがとれている」「よく睡眠がとれている」「体調が良い」など、健康状態が良好である傾向があることもわかりました。

今の朝食の内容にプラス一品を心がけ、主食・主菜・副菜をそろえることで、生活リズムや体調を整える効果も期待できるかもしれません。例えば、トースト・チーズ・トマトの組み合わせや、ごはん・納豆・おひたしの組み合わせにするだけで、主食・主菜・副菜をそろえることができます。



朝すっきり起きるには、日光を浴びることが効果的です。
朝の光と朝食で体や脳を目覚めさせ、元気な一日を過ごしましょう！



[問い合わせ先]

三田市健康増進課

TEL:079-559-6155