



# 健康ひとくちメモ

経営者・従業員のための



(公財) 福井県健康管理協会  
管理栄養士 進士 美和

## 朝食を食べて健康に！

朝ごはんを食べていますか？

「朝は忙しい」

「食欲がない・・・」

そんな声を聞きますが、その一日を気持ちよく過ごせるかどうかは「朝」で決まります。

朝食を食べない人の割合を年代別にみると、20歳代が最も多く、男性は3人に1人、女性ではほぼ4人に1人が食べていません。

朝食を抜くと疲れやすい、太りやすい、集中力が続かない、生活習慣病の引き金の一つになっているとも指摘されています。

食べる時間をつくりましょう

「食べる時間がない」という人はまず、時間をつくる工夫を考えましょう。

1. 夜更かしをしないで、少しずつ朝型生活に切り替えましょう。
2. 今より20分早く起きて朝食を食べる時間をつくりましょう。

食べられるからだとつくりましょう

「朝は食欲がない」という人は、朝食をおいしく食べられるように、からだの状態を整えましょう。

1. 寝る前に食べてしまうと、翌朝は胃がもたれて食欲がわきません。夜食は控えましょう。

2. 夕食を少し軽めにする、朝は適度な空腹感があり、おいしく食べることができます。

夕食を食べすぎたり飲みすぎないようにしましょう。

3. 夕食が遅くなる時は、少量を控える、揚げ物や肉料理などの高カロリー料理を食べないようにしましょう。

すぐに食べられるものを準備しましょう

1. グラノーラと牛乳、ヨーグルトとバナナ、野菜ジュースなどすぐに食べられるものを買っておきましょう。

2. 夕食をつくる時、朝食の分も少し多めにつくっておくとよいでしょう。休日につくりおきして、1食分ずつ冷凍保存しておくのもよいです。

3. 自宅で準備できない場合は、朝食を食べられるレストランやカフェを利用するのもよいでしょう。

朝ごはんは「糖質+たんぱく質」を

たんぱく質は体内時計をリセットし、交感神経を活性化させ、心身を活動状態にします。また、糖質と共に活動のエネルギーとなります。たんぱく質と糖質が含まれる朝ごはんは1日の元気をつくります。

更にビタミンB6、Cと一緒に

たんぱく質の代謝に関わるビタミンB6や、コラーゲンの生成に不可欠なビタミンCも一緒に摂りましょう。肉や魚、野菜や果物をバランスよく摂るのがいいです。

さあ、朝ごはんを食べて元気な毎日を送りましょう！

