

健康メモ

知っておきたい朝食の効果

「時間がない、食欲がない」などの理由で、朝食を食べられなかったり、菓子パンだけで済ませてしまう、という方もいるのではないのでしょうか。朝食の効果を確認しましょう。

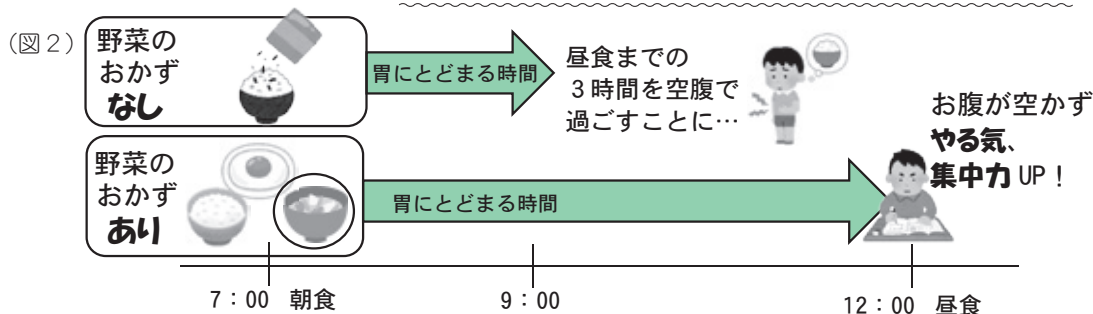
【朝食の効果①】 日中を活動的に過ごせる！

体を動かすためには、**糖質** や **たんぱく質** が必要ですが、朝の体は前日の夕食から 10 時間以上経過しているため、それらが不足している状態です。

朝食に **糖質** ・ **たんぱく質** をしっかり食べることで、体温が上がり、勉強や仕事に集中でき、午前中を活動的に過ごすことができます。 (図 1)



また、**野菜** のおかずは食物繊維が多く入っており、胃に長くとどまるため腹もちが 2 倍になり、お昼まで空腹を感じにくく、やる気・集中力を持続させる効果があります。(図 2)



【朝食の効果②】 夜ぐっすり眠れる！

睡眠ホルモン（メラトニン）は、朝起きて太陽の光を浴びてから 14～16 時間に分泌され眠くなります。材料は朝食のたんぱく質から作られるセロトニン*です。

たんぱく質 の多いおかずを朝食に食べ、太陽の光を浴びて日中を過ごすことで夜のメラトニンの分泌量が増加すると言われており、質の良い睡眠が得られます。



※セロトニンは、太陽の光を浴びると分泌されるホルモンで、感情や精神の安定に深くかかわっています。

【朝食におすすめ！】 **たんぱく質** と **野菜** がとれるおかず

- ・ 前の日の夕食の残りや、スーパー・コンビニのおかず等を上手に利用してみましょう。
- ・ 朝食を食べる習慣がない方がいきなり食べると腹痛が起きるなどの可能性があります。最初は味噌汁などから始めて、徐々にごはんやパン、おかずを増やしていきましょう。

【管理栄養士 田中佳香】