

時間がないから、ダイエット中だから・・・と朝食を抜いていませんか？  
朝食は、心と体を目覚めさせる大切なものと言われています。  
そこで今回は、その効用と、忙しい朝にも食べれる工夫などをご紹介します。



### 【朝食の効用】

#### ●脳の働きが活発に!!

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。脳は寝ている間もブドウ糖を消費するので、夕食でとったブドウ糖は、朝起きたときには使い果たした状態になっています。朝食を食べてブドウ糖を補給すると、脳が活発に働くようになります。

#### ●体温を上昇させる

朝食を食べると、歯でかんで飲み込み、胃や腸などの内臓が働くことで体温が上がります。体温が上昇すると血流もよくなってエネルギーが行き渡り、体が活動する準備も整います。

#### ●排便を促す

食事をとると、胃から脳に信号が送られ、排便を促す「胃大腸反射」が起こり、腸のぜん動運動が活発になります。これは胃が空っぽである朝食時に、特に起こりやすいと言われています。朝食を食べて便意が起きたらトイレに行くという習慣を身につける事は、便秘の予防にも役立ちますね。

#### ●生活習慣病の予防にも!

朝食を食べないと、体が「飢餓状態」であると勘違いして、昼食を食べたときに余分にエネルギーを吸収し、太ってしまうことも。また、体温が上がらないと基礎代謝が下がり、肥満になりやすくなります。その結果、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になる危険性も高くなるのです。

### 【朝食を食べる工夫】

生活が夜型になって「朝起きても食欲がわかない」「食べるより少しでも長く寝ていたい」などの理由から、朝食を抜いてしまうという人も多いようです。そこで、こんな工夫をしてみてもいいでしょうか？

#### ●食べる習慣がない人は

まず、朝食に何かを食べることから始めましょう。のど越しのよいヨーグルトや手のかからないシリアル、パン、お茶漬けなどが食べやすそうですね。朝食をとる習慣がついてきたら、もう1品増やします。ご飯に納豆なら、納豆に生卵や青のりなどをプラスしたり、シリアルに牛乳ならドライフルーツを加えたりするのもいいですね。

#### ●食べる時間がない人は

朝食のための時間を5分でも多く作る工夫をしましょう。出勤する方は、前日に、翌日の持ち物や着ていく服など、出かける準備をしておくようにしたいですね。少し早起きしてみてもいいでしょうか？

#### ●食欲がわかない人は

夜遅い夕食や夜食の食べすぎ、夜更かしによる寝不足などは、朝、食欲がわきにくくなるので避けましょう。また、起きてすぐに食欲がわかない場合は、早めに起きて体操や散歩をしたり、体を少し動かすといいですね。

#### ●作る時間がない人は

慌ただしい朝は、できるだけ短時間で調理したいもの。  
ちょっとしたアイデアで調理時間を短くすることができます。

#### ・包丁を使わない

包丁を使わなければ、まな板も使わずに済み、洗い物が減ります。例えば、葉物などは手でちぎったり、油揚げやわかめなどはキッチンバサミを使ったりすれば簡単です。

#### ・缶詰や冷凍野菜などをフル活用

下ごしらえが必要ない冷凍野菜や缶詰を活用しましょう。コーン缶、ひじき缶、大豆缶などはマヨネーズやドレッシングであればサラダ代わりに。

健康のためにも、毎日食べたい朝食。一日の活力を補うためにも、しっかりエネルギーを補給してくださいね。



TOYAスマイル倶楽部事務局  
今治市玉川町中村甲677-7  
有限会社十弥工務店内  
TEL (0898)36-8182  
FAX(0898)36-8183  
E-mail : toya-info@toya.co.jp