

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べると・・・

- ①消化管(食道、胃、小腸、大腸等)が筋肉運動を始め、体温が上昇し、活動のスイッチが入ります。
- ②胃の中に食べ物が入ると大腸がぜん動運動を起こし、便を送り出します。便秘の予防になります。
- ③インスリンが分泌され、時計遺伝子が発現して体内時計がリセットされます。
- ④昼食後の血糖値を低く抑えられる効果(セカンドミール効果)を得られやすくなり、また食欲を増進させるホルモンを低下させることも期待できます。

朝ごはんは体と頭のスイッチ！
食べないと、だるい・集中できない原因に。
バナナ 1 本でも OK。まずは何か食べよう！



やってみよう！朝ごはん



『朝ごはんを食べていない』人は、

★まずは 1 品からでも朝ごはんをとることを「習慣」にしてみましょう。そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。「牛乳と食パン」「おにぎり」「バナナとヨーグルト」「野菜ジュース」など簡単なものから始めましょう。

★毎朝お決まりのパターンを決めておけば楽チン。一品ずつ新しいメニューに変えていけば、それだけでレパートリーが広がります。

★どうしても朝ごはんをとることが難しい時は、脱水予防のため、「水分」だけでも摂りましょう。



『朝は忙しくて時間がない』という人は、

★夕食の支度をするときに、次の日の朝食のことも考えて材料を準備。あらかじめ切ったり、茹でたりして翌朝の手間を省きましょう。夕食の残りだってもちろん OK。朝ごはんの準備に時間を取られない工夫をしてみてもいいかもしれません。



<参考>

農林水産省：[朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの？](#)