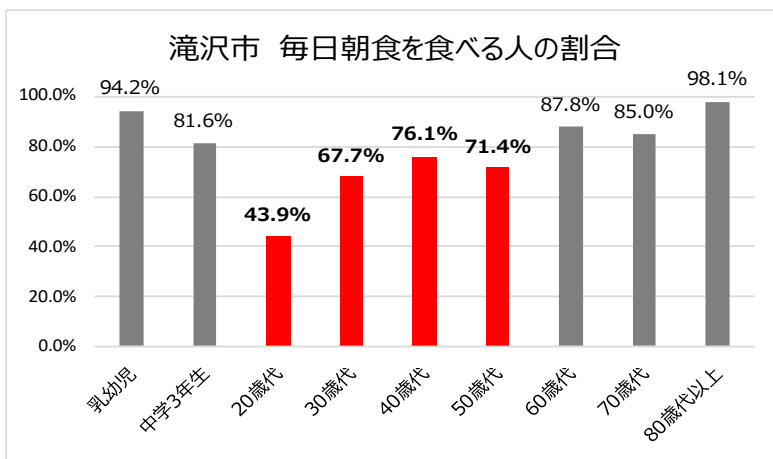


～朝食を食べていますか～

【朝食、食べていますか？】

皆さんは、朝食を毎日食べていますでしょうか。朝の時間はとても貴重で、「少しでも寝ていたい」、「朝食を作る時間がない」など、朝食を食べずに1日をスタートしていませんか。朝食を摂らないと、エネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながるがあります。



出典：第3次地域保健計画・第2次母子保健計画策定時アンケート

市のアンケート調査の結果を見ると（上記グラフのとおり）、毎日朝食を食べる人の割合について、20歳代と50歳代が他の年代より低い状態にあります。特に20歳代は、43.9%と全年代の中で最も低い割合となっています。

朝食で、体内時計が1日のスタートに合わせてリセットされます。体温が上がり、脂肪燃焼モードに、起床後1時間以内に食べることでリセット効果が高まり、その後の通勤や仕事などのじっとしているときの消費カロリーも増えます。逆に朝食を抜くと5倍太りやすいというデータもあります。皆さんも朝食を食べる習慣を身につけましょう。

【朝食で食べたい食材・栄養素】

皆さんは、朝食を摂る際に栄養バランスを意識していますか？忙しい朝で難しいときもあるかと思えます。

今回は、そんな時に、ぜひ、朝食で意識して摂って欲しい栄養素・食材を紹介します。時間確保が難しい場合は、簡単なものでも良いので、体温が上がり、代

謝が良くなる効果がある「炭水化物」と「たんぱく質」を組み合わせた食事、時間確保ができる場合は、頑張って野菜・果物を足すなど、栄養バランスを考えた食事を実践してみましよう。

脳と体のエネルギーのもと！
朝はごはんがおすすめ

ごはんなどの主食は、炭水化物を多く含み、体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。脂質が多いと体温が上がりにくくなるため、菓子パンなど脂質の多いパンは控えて、ご飯を食べることがおすすめです。



肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・豚肉

たんぱく質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。そして、これらの食品に含まれるビタミンB1やリジン（必須アミノ酸）は、ブドウ糖が有効に脳細胞に使われるよう補助してくれます。



体の調子を整える！野菜・果物

野菜・果物は、ビタミンやミネラル等の供給源です。ビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。また、野菜・果物は食べたものを栄養素に変える働きを持つ「酵素」を多く含んでいます。「酵素」は熱に弱いという性質があるので、生で食べるより効果的です。旬のものは特に栄養価が高いため積極的に食べるようにしましょう。

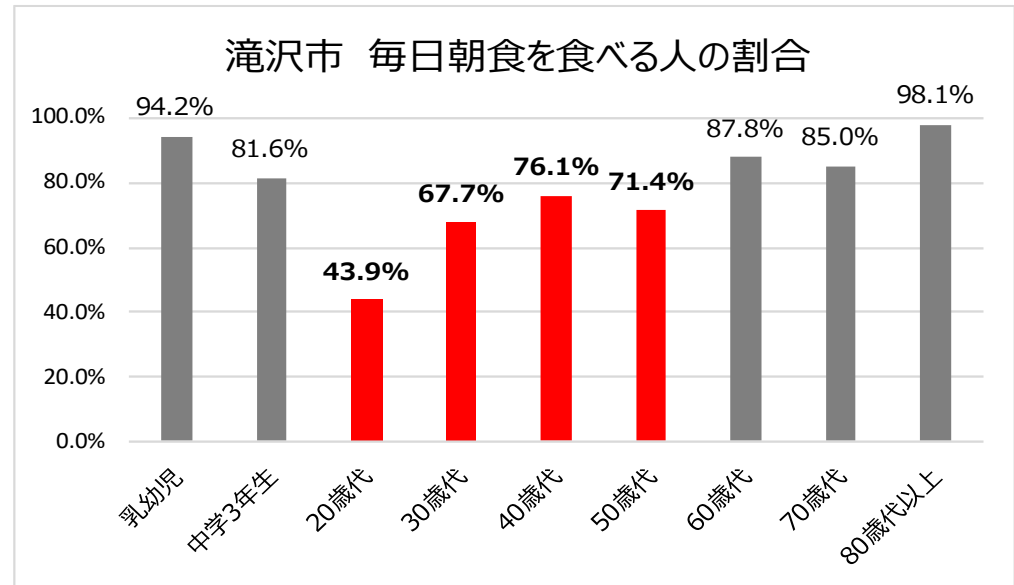


朝食、食べていますか？

皆さんは、朝食を毎日食べていますでしょうか。朝の時間はとても貴重で、「少しでも寝ていたい」、「朝食を作る時間がない」など、朝食を食べずに1日をスタートしていないでしょうか。朝食を摂らないと、エネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などにつながる可能性があります。

市のアンケート調査の結果を見ると、毎日朝食を食べる人の割合について、20歳代～50歳代が他の年代より低い状態にあります。特に20歳代は、43.9%と全年代の中で最も低い割合となっています。

朝食で、体内時計が1日のスタートに合わせてリセットされます。体温が上がり、脂肪燃焼モードに、起床後1時間以内に食べることでリセット効果が高まり、その後の通勤や仕事などのじっとしているときの消費カロリーも増えます。逆に朝食を抜くと5倍太りやすいというデータもあります。皆さんも朝食を食べる習慣を身につけましょう。



朝食で食べたい食材・栄養素

皆さんは、朝食を摂る際に栄養バランスを意識していますか？忙しい朝で難しいときもあるかと思えます。

今回は、そんな時に、ぜひ、朝食で意識して摂って欲しい栄養素・食材を紹介します。時間確保が難しい場合は、簡単なものでも良いので、体温が上がり、代謝が良くなる効果がある「炭水化物」と「たんぱく質」を組み合わせた食事、時間確保ができる場合は、頑張って野菜・果物を足すなど、栄養バランスを考えた食事を実践してみましょう。

脳と体のエネルギーのもと！ 朝はごはんがおすすめ

ごはんなどの主食は、炭水化物を多く含み、体温を上げる働きがあり、活動の原動力になります。

脂質が多いと体温が上がりにくくなるため、菓子パンなど脂質の多いパンは控えて、ご飯を食べることがおすすめです。



肉や骨、血液のもと！納豆・卵・乳製品・豚肉

たんぱく質を多く含む食品は、体の成長には欠かせません。そして、これらの食品に含まれるビタミンB1やリジン（必須アミノ酸）は、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるよう補助してくれます。



体の調子を整える！野菜・果物

野菜・果物は、ビタミンやミネラル等の供給源です。ビタミンAやビタミンCには、体の調子を整え、抵抗力をつける働きがあります。また、野菜・果物は食べたものを栄養素に変える働きを持つ「酵素」を多く含んでいます。「酵素」は熱に弱いという性質があるので、生で食べるより効果的です。旬のものは特に栄養価が高いため積極的に食べるようにしましょう。

