



# 毎日早寝早起朝ごはん

朝ごはんは1日の活動源、身体に元気とやる気をプレゼント！

健康的な生活を送る上で、朝ごはんの効果は絶大です。起きた直後の食事がからだのリズムをつくり、体調を整えてくれます。

## 朝ごはんでは生体リズムづくり

人間の身体はいろいろなリズムが刻まれています。体温や血圧も目覚めると上昇して1日の活動に対応できる準備をします。免疫力を高めるホルモンにもからだの機能を調整する自律神経にも、リズムがあるから健康でいられます。この生体リズムは朝ごはんを食べることによってつくられます。スポーツや仕事の効率をアップさせるカギは朝ごはんが握っています。

### 【朝ごはんの4つの効用】

#### 1日のリズムをつくる



朝ごはんを食べると身体が温まり、免疫力を高め、風邪やインフルエンザを予防し、体調もよくなる。

#### 集中力を高める



脳にエネルギーが補給され、勉強に身が入り、集中力・記憶力がアップ！

#### 太りにくい身体づくり



朝ごはん欠食が習慣化すると、次第に基礎代謝<sup>\*</sup>が低下して脂肪を分解する力が弱くなり、太りやすい体質になってしまう。

基礎代謝<sup>\*</sup>生きていく上で最低限必要なエネルギー量

#### 美肌づくり、腸を整え、便秘予防



朝ごはんでは腸へのスイッチが入り、栄養素を吸収して毒素を出し自律神経のバランスを整えます。腸内環境も整い、よいお通じが美肌をつくります。

# 朝ごはんを食べて健康なからだづくり



人が朝陽を浴びて目が覚め起きてから 1 時間以内に朝食を食べることは 1 日の活動のウォーミングアップになります。

食事前にお腹がすくのは胃や小腸が準備をして食事を待っているからです。この状態で食事をする、摂取した栄養素が吸収されやすくなり、食べたものがしっかりと体内で働いてくれます。朝ごはんを食べて噛むことが、脳の活動を高めます。

## 朝ごはんアイデア

ちょっとした工夫やアイデアで朝食の 1 品になります。朝から栄養補給をしてみませんか？

**具たくさんスープ  
や味噌汁** → 野菜や芋など残り物を上手に使い、主食と汁でOK！  
豆腐、豚肉、ゆで大豆や乾燥野菜をプラス！

**残ったご飯で雑炊** → 野菜とだし汁にご飯を足して電子レンジでチン！  
スープや乾燥野菜も使うと簡単！

**ヨーグルトアレンジ** → ジャムやカットフルーツ、豆甘煮も合います。

**カフェオレ** → カルシウム補給におすすめ。

**ベーكدハムは  
パンに最適** → 厚切りハムをフライパンで焼いてできあがり。  
パイナップルと合います！パンにはさみホットサンドイッチ。

**スクランブルエッグ  
をレンジで簡単** → 溶いた卵に塩、こしょう、バターを加えてレンジ 500~600  
wで約 1 分チン！途中で一度取り出して箸でかき混ぜること  
と早めに出し余熱を利用するのがコツ！



参考資料「科学が証明する 新朝ごはんのすすめ 香川靖雄著 女子栄養大学出版部」

「食と栄養 常識の落とし穴 加藤秀夫著 祥伝社」

東松山市健康推進課