

# 5月 だいり 216号



さわやかな風が春を扇ぎ、夏の足音がして参りました。

しかし、新型コロナウイルスの影響でほとんどの時間を自宅で過ごす方も多いと思います。

5月は心や身体に不調が出やすく、自律神経が乱れやすい季節です。早寝早起き、朝食をしっかり摂るなど、規則正しい生活を心がけて生活リズムを整えましょう。近年、朝食を摂らない人が増えています。そこで、朝ごはんを食べるメリット・食べないデメリットを紹介します♪

## ★朝食を摂るメリット★



朝食を摂る事で人の身体は基礎代謝が上がるといわれています。基礎代謝が上がることで太りにくい身体をつくる事ができます。また、体内リズムを整える事が出来るので自律神経失調症などの予防に繋がります。それだけでなく、脳や身体を活性化させ、集中力や体力がつくことで仕事の能率アップや勉強がはかどるようになります。朝から胃を活動させ、腸が刺激を受けて朝から排便される習慣がつけば便秘の改善・予防に繋がります。

## ★朝食を摂らないデメリット★

夜ご飯を食べてから寝ても、かなりの時間が空きます。空腹の状態が長時間いると身体はエネルギーを脂肪として貯めておこうとします。お昼に大量に食事を摂取してしまうだけに留まらず、血糖値が低い所から急激に上昇してインスリンが大量に分泌される為、太りやすくなります。また、朝にブドウ糖を摂取しないと脳が栄養不足になり、イライラや集中力の低下に繋がります。ある大学の研究によると、年取1000万の人の約80%が朝食を摂っているそうです。

## ★朝食で摂取すべき栄養素★



### ●炭水化物…ごはん、パンなど

近年炭水化物を抜いた食事を摂る人が増えているようですが、朝食には欠かせません。炭水化物にはブドウ糖が含まれており、脳の唯一の栄養なのです。朝に炭水化物を摂取する事で集中力が上がります。

### ●タンパク質…肉、魚、卵、大豆など

タンパク質で体力がつくという事をご存知の方も多々と思います。朝食でタンパク質を摂ると良いとされるもう一つの理由は、タンパク質が多く含まれる食材にはトリプトファンと呼ばれるアミノ酸が入っており、体内でセロトニンやメラトニンといったホルモンに変換され、体内時計の調整やストレスを緩和させる働きがあります。習慣化することで筋肉、質の良い睡眠、心理的にも効果が期待できます。

### ●ビタミン、ミネラル…乳製品、野菜、果物、きのこ類、海藻類

ブドウ糖を脳で消費する為に必要な栄養素です。炭水化物はエネルギー源ですが、体内で効率よくエネルギーを作り出す為にビタミン、ミネラルにはとても重要な役割があります。また、貧血予防にも効果的です。朝に弱い人は必ず摂取しましょう。

### ●食物繊維…玄米、麦、大豆、芋類、キャベツ、白菜、きのこ類

朝食で摂ると、“セカンドミール効果”といって、昼食を食べた時に血糖値が急激に上昇するのを抑える事が出来ます。血糖値が急激に上昇すると、太りやすくなってしまうたり、糖尿病の原因にもなります。

今回は、朝食を摂るメリット、朝食に必要な栄養素やそれらの働きについてご紹介しました★ぜひ皆様も、毎日朝ごはんを食べる習慣をつけましょう♪