

一日の元気の源

朝食を見直そう



朝食は一日を元気に過ごすためのエネルギー源。ところが、朝食を抜いたり、朝食の質を気にしない人は意外と多いようです。また、この時期は夏バテで食欲が落ちて朝食を軽くしたり、抜いてしまう方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな朝食を見直すための情報をご紹介します。

■朝食のメリット

朝食はなぜ重要なのか。朝ごはんを食べることで、どのような効果が期待できるのかということからご紹介します。

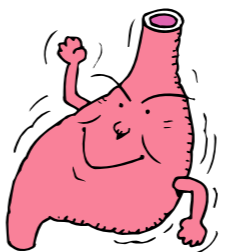
●目を覚ます

朝起きてシャキッと目を覚ますためには、脳や体を動かすための栄養を全身に行きわた



●胃腸の働きを活発に

朝食をとると朝から胃腸の働きが活発になり、腸内の善玉菌を増やして免疫力を高めます。逆に朝食を抜くと、次の食



事は、便秘の予防や解消にもつながります。さらには大腸が元気に働く

■朝食の質を高める

「ごはん」と「食物繊維」

朝食の主食はパンという方が多いと思いますが、質の向上におすすめるのはお米の「ごはん」です。お米はゆっくりと消化・吸収されるので、血糖値をゆるやかに上昇させ、脳や体のエネ



脳は、ブドウ糖をエネルギー源にしています。また、脳は睡眠中も休むことなく働き続けてブドウ糖を消費し、起床時にはエネルギー不足の状態といえるのです。そんな状況で、朝食でとったお米などの炭水化物は体内でブドウ糖になり、脳の働きを活性化します。甘いものを食べると頭がハッキリするのも、糖質がブドウ糖に変化するからです。

ルギーになるブドウ糖

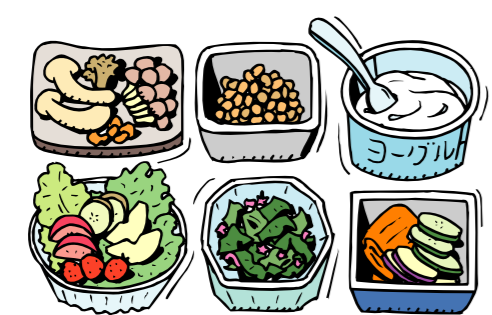
を長時間供給することができます。もう一つおすすめる



たいのは、「食物繊維」です。食物繊維たっぷりの食事は食後の血糖値の上昇を抑え、インスリンの分泌量も少なくします。しかも、食物繊維を朝食でたっぷり摂ると、昼食を食べたあとの血糖値上昇も抑えるなど、一日の血糖値を安定させ、糖尿病や動脈硬化の予防にも役立ちます。

また、食物繊維には腸内に溜まった老廃物を排出させる働きや善玉菌を増やす作用があり、腸内環境を改善して免疫力を高めます。

みすぎや、冷房の効いた室内と暑い外気との温度差などによる腸の働きの低下といわれています。つまり、腸を健康に保てば、夏バテを防ぎ、解消することができるのです。そのポイントは、腸の善玉菌を増やすことと食物繊維の摂取。



腸の健康維持でもっとも重要なことは、腸内環境を善玉菌が優位な状態にすること。そのためには乳酸菌などの有用菌を含む食品を朝食でもしっかりと摂ることです。代表的なものは、乳製品ならヨーグルトやチーズ、漬物ならキムチ・ぬか漬け

■食べるタイミングも重要

食事を摂ると血糖値が上昇しますが、食後に筋肉を動かすと上昇した血糖が筋肉に取り込まれ、血糖値は下がります。つまり、朝食は通勤や散歩といった体を動かす前に食べることがおすすめることです。



主食を「ごはん」にする場合は、昼食の3時間以上前に朝食を食べ始めるようにしましょう。お米は通常3時間程度で消化されますから、昼食を12時に食べるのなら、朝食は9時までに食べるようにします。

■朝食で夏バテも解消

夏バテの代表的な原因は、冷たい飲み物の飲

が乳酸菌を多く含んでいます。味噌や醤油、酢などの発酵調味料も乳酸菌を含んでいます。納豆菌も悪玉菌を攻撃して悪玉菌の少ない腸内環境にします。朝、納豆もおすすめるです。

また、食物繊維は腸内を酸性にして酸に弱い悪玉菌の活動を抑えます。ですから、食物繊維の多い豆類・海藻類・キノコ類・野菜・果物なども積極的に摂るように心がけましょう。

朝食を抜くとイライラしたり、やる気が起きないということがあるという調査報告があります。また、文科省の調査では、毎日朝食を食べる子は、食べていない子よりテストの正答率が高い傾向があったそうです。このように、朝食は心身の健康維持に欠かせないものですから、より質の高い朝食を目指していきましょう。