

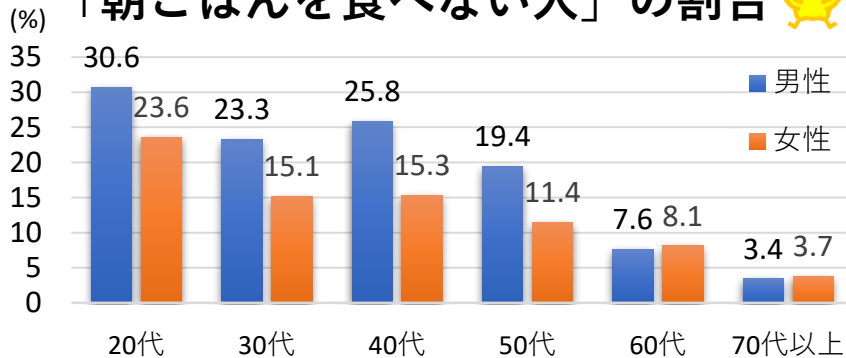


男性 15.0% 女性 10.2%

この数値は何を示しているのだろうか？

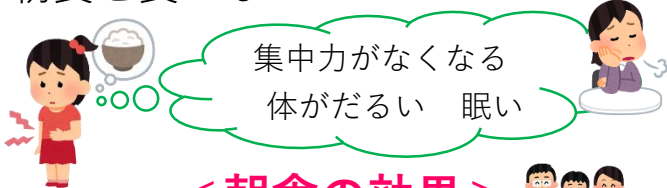


「朝ごはんを食べない人」の割合



国民健康栄養調査の結果では、朝食の欠食率は男性15.0%、女性10.2%という結果で、特に20代に多く見られます。

朝食を食べないと...



<朝食の効果>

①体内時計をリセット

「体内時計」と呼ばれる機能が体にはあり、睡眠や体温、血圧、ホルモンの分泌などのリズムを刻んでいます。体内時計の周期は個人差がありますが、24時間からずれた体内時計は、朝日を浴びたり、朝食を食べることで毎日リセットされます。

②体温上昇

朝食を食べることにより、睡眠中に低下した体温を上昇させます。

③集中力アップ

朝食にごはんやパンなどの糖質を含む食品を摂取すると、ブドウ糖をエネルギー源にしている脳が活発に働き、集中力がアップします。(糖質は消化酵素によってブドウ糖に分解され、吸収される。)

④便秘予防

食べ物が胃に入ると消化管の蠕動運動が始まり、便が直腸へと送り出されます。排便のリズムが整えられ、便秘の予防に繋がります。



夏バテで力が出ない時ほど「朝食」を食べることが大切です。



「主食・主菜・副菜」をそろえると
バランスの良い食事になります。



「家で食事の用意をする時間がない」
「コンビニをよく利用する」方へ

★コンビニ活用術(例)★



レタス・ハムサンド
+
ヨーグルト



鮭おにぎり
+
具たくさん味噌汁