

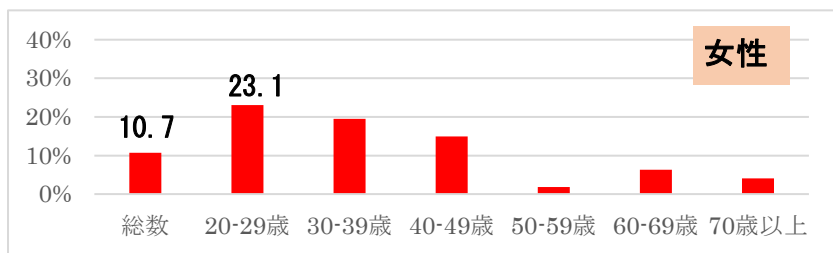
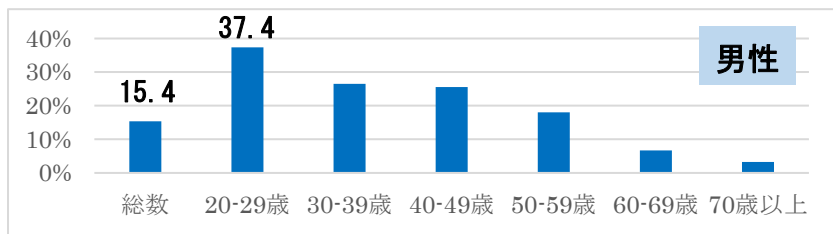


日本人の朝ごはんの摂取状況

厚生労働省が発表した「平成 28 年国民健康・栄養調査」の「朝食に関する状況」の結果によると、

朝食の欠食率は男性で 15.4%、女性で 10.7%である。

年齢階級別にみると、男女ともにその割合は 20 歳代で最も高く、それぞれ 37.4%、23.1%である。



※欠食とは、下記の3つの合計

- ・食事をしなかった場合
- ・栄養ドリンクのみ場合
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

朝ごはん欠食の理由としては、

- ・「朝ごはんを食べる時間がない」
 - ・「朝は食欲がない」
 - ・「ギリギリまで寝ていたい」
- などが挙げられます。

朝ごはん、なぜ食べるの??

★エネルギーの摂取

朝ごはんを食べないと食事の回数が減ってしまい、1日の必要エネルギーを摂取することが難しくなってしまいます。また、朝ごはんは午前中のエネルギー源になります。朝ごはんを食べないと集中できなく、仕事や勉強がはかどらなくなってしまいます。



★体内リズムの調節

朝ごはんを食べないと体は寝たままです。

朝ごはんを食べて、あごや胃腸を動かすことで体が目覚めて活動的になります。



★排便習慣（便秘予防・改善）

朝ごはんを食べることで腸が刺激され排便を促します。朝ごはんを食べる習慣をつけることで排便のリズムが整い、便秘を予防・改善します。



★体温上昇

寝ている間に低下した体温は、朝ごはんを食べることで胃や腸が働き体温が上昇します。

体温は朝ごはんを食べてから上昇し、お昼頃に最も高くなります。体温をあげることで免疫が付き、丈夫なカラダを作ります。



朝ごはん食べないと..

★集中力・記憶力の低下

朝ごはんを抜いてしまうと、脳のエネルギーであるブドウ糖が摂取出来なく、頭の回転が悪くなる。

★太りやすい体質

朝ごはんを抜いてしまうと、前日の夕食から昼食まで何も食べてなく体は飢餓状態にあります。飢餓状態になると摂取したものを溜め込もうとするので、太りやすくなってしまいます。

朝ごはん、ナニを食べればいいの??

「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」が揃った食事が理想！！

<和食の場合>



<洋食の場合>



<主食> : 炭水化物

脳のエネルギー源はブドウ糖のみ。

ブドウ糖が摂取出来る炭水化物は朝ごはんには必須です。炭水化物を摂取しないと脳が働かなくなり、集中力が低下し勉強や仕事はかたどらなくなってしまいます。

<主菜> : たんぱく質

たんぱく質を摂取することで体(筋肉)を動かすエネルギーを摂取。また、朝食にたんぱく質を摂取すると体内のリズムが整い、自然な睡眠を促します。

<副菜・果物・乳製品> : ビタミン・ミネラル・食物繊維

ビタミン・ミネラル・食物繊維は身体の調子を整えてくれます。

ビタミン → 副菜の野菜、果物から摂取。

抗酸化作用のあるビタミンA・E・Cを摂取することで免疫を高める助けをしてくれます。

ミネラル → 乳製品からはカルシウム、副菜の野菜からはカリウムなど摂取。

カルシウムは骨の形成、カリウムは血圧を下げる助けをしてくれます。

カルシウム、カリウム以外のミネラルも多く含まれます。

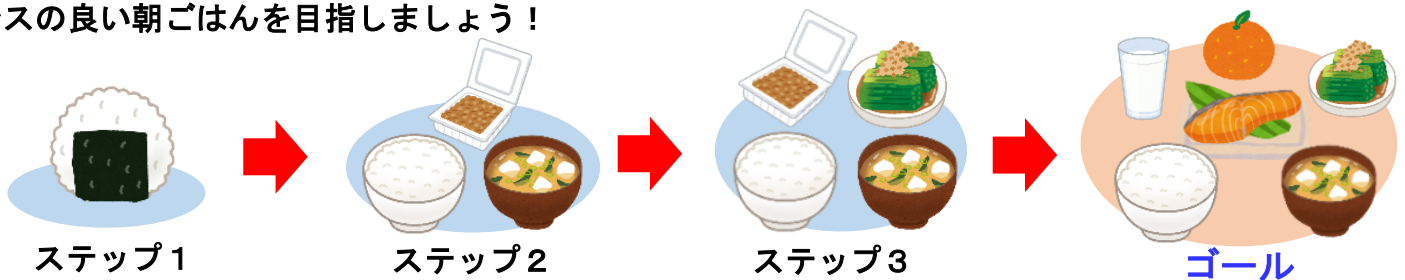
食物繊維 → 副菜の野菜やきのこ・海藻、果物から摂取。

お通じを良くしてくれます。また、食物繊維には「糖の吸収を抑える」作用があるので副菜を先に食べることで糖の吸収を抑え血糖値の上昇を穏やかに(血管への負担を軽く)してくれます。

「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」を摂取することで栄養素がまんべんなく摂取出来ます。各栄養素、異なった働きがあるので1つのものに偏らず、色んなものを摂取するように心がけましょう！！

朝ごはんを食べる習慣がない！食べられない！

これまで話してきたように朝ごはんを食べることにたくさんのメリットがあるので、今朝ごはんを食べる習慣がない人は習慣付けるようにチャレンジしてみましょう！まずは、おにぎり・パン・バナナなど簡単に食べられる物からチャレンジし、食べられるようになっていたら、徐々に品数を増やしていき、バランスの良い朝ごはんを目指しましょう！



★栄養相談受付中★

薬局では管理栄養士が無料で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！

