

朝ごはん

1. 朝ごはんを食べるメリットを知りましょう！

① 体内時計がリセットされます。

地球の1日は24時間ですが、体内時計は24時間より少し長いため何もしないとズレていきます。朝ごはんの刺激により胃腸や肝臓などにある体内時計がリセットされます。

② 脳が目覚めます！

よく噛んで食べるほどインスリンの分泌が促され、脳がしっかり目覚めます。夜よりも朝に多く噛むほうがインスリンの分泌が多いとの報告が出されています。

③ 自律神経が整う

睡眠中に優位になっていた副交感神経から、心身の働きを活発にする交感神経に一気に切り替えてくれます。特に高齢者は自律神経が乱れやすいので朝ご飯は大切です。

④ 体温を上昇させる

私たちの体温は、夜眠っている間は低くなっています。朝ごはんを食べると栄養がいきわたると、熱がつくられて体温が上昇し、体が元気に動くようになります。

⑤ 集中力がアップする

脳は就寝中も働いているため、朝起きたころには

脳の栄養源であるブドウ糖は空っぽ状態。朝ごはんでは

脳にしっかりブドウ糖を補給すれば、集中力がアップします。

⑥ 睡眠の質が改善する



朝食により体内時計がリセットされると、夜は自然に眠気が。睡眠ホルモンのメラトニンのもとになるトリプトファンを多く含む納豆やチーズなどを朝食でとるのがおすすめです。

*朝日を浴びてリセット

体内時計には主時計と抹消時計があります。朝ごはんは全身の細胞にあたる末梢時計をリセット。脳の視交叉上核(しこうさじょうかく)にある主時計は、朝日を浴びてリセットされます。睡眠に効果的。



⑦ お通じが改善

朝ご飯を食べると胃や腸が活発に動き出し、刺激を受けた脳は「昨日食べたものの残りカスを出すように」と腸に命令。腸は蠕動運動を行い、排便が促進されます。

⑧ 肥満を防止する

朝食を抜くと昼食や夕食で食べ過ぎてしまい、摂取カロリーがオーバーに。また血糖値が急上昇して糖や脂肪を体に蓄えることも肥満につながります。



2. タンパク質プラスで栄養満点

一日60g、朝食で20gのたんぱく質を摂るのが目標

① そのまま食べられる食材をストック

ちくわやチーズなど、そのまま食べられる食材をストックしておくで重宝します。納豆や豆腐にトッピングできるシラスや鰹節なども常備しておきたい食材です。

② スープ・味噌汁にタンパク質をプラス

ポタージュスープに牛乳やヨーグルトを、オニオンスープにサラダチキンを、味噌汁に納豆や卵などを加えれば、タンパク質たっぷりのスープ

や味噌汁に変身します。

③ 手軽にとれる高たんぱく食品を上手に利用

通常のヨーグルトより水分が少なく、その分たんぱく質が多いギリシャヨーグルト。牛乳や大豆などから抽出したプロテイン。これらの高たんぱく食品も取り入れて。



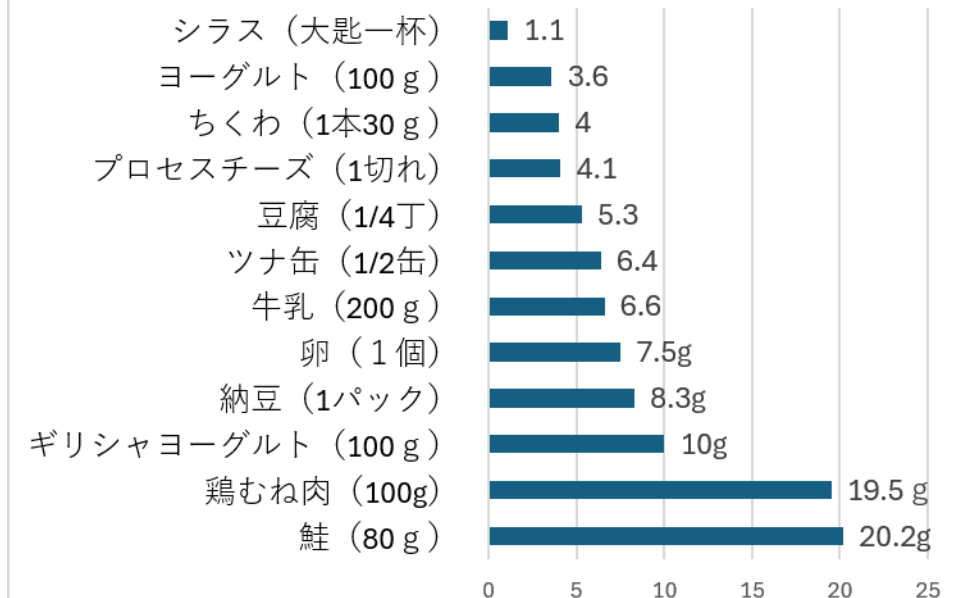
④ 冷凍食品、缶詰をストック

鶏のから揚げや魚の塩焼きなど、タンパク質が豊富な冷凍食品がたくさん出ています。幅広く利用できるツナ缶などもストックしておくで便利です。

⑤ 足りない分は間食で補充

朝食で20gのたんぱく質が摂れない時は、朝食と昼食の間に豆やサラダチキンなどを食べて、不足を補いましょう。昼食のドカ食いも防げます。

タンパク質の量 (g) をチェック



(元気応援薬局:Life 5月号より)