



環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 6月号 Vol.152

「頭がボーっとする」「イライラしやすい」「集中力が続かない」「太りやすい」などの自覚がある方、朝食を抜いていませんか？もし食べていないのであれば、朝食を摂る習慣をつけることで、これらの悩みが解決できるかもしれません！

朝食を抜く人の割合

厚生労働省の調べによると、朝食の欠食率は男性 15.0%、女性 10.2%であることがわかっており、男女ともにその割合は20歳代で最も高く、それぞれ男性は約3人に1人、女性は約4人に1人は朝食を抜いているという結果が出ています。

※「欠食」とは、「菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ」、「錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみ」、「何も食べない」に該当した場合をいいます。



朝食の欠食のデメリット

朝食を欠食すると、昼食・夕食を欠食した場合よりも栄養バランスが偏りやすいことが分かりました。朝食を欠食すると、頭がボーっとしたり、集中力が散漫になったり、イライラしやすい等のメンタルの不調につながり、勉強や仕事のパフォーマンスが低下します。

また、肥満や脳出血など、生活習慣病のリスクを高めることも明らかになってきました。

おすすめの朝食は？

朝にエネルギー補うには？おすすめは、ずばり！お米を食べる「ご飯食」です！

ご飯は粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。



▼ワンポイントアドバイス！

●午前中頭がボーっとするタイプ

代謝を促進する**ビタミンB群**を合わせて摂るように心掛けましょう。豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがおすすめです。さらに梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。



●午前中集中力が散漫なタイプ

空腹でおなかグーッと鳴ってしまうのを気にしては、仕事に集中できません。朝のご飯を**しっかり噛む**ことで脳の血流がよくなり、活性化することで仕事効率のアップにも繋がります。



●午前中イライラするタイプ

朝の脳はエネルギー不足。朝、脳のためのエネルギーをしっかり摂らないと、集中力が高まらずイライラが続いてしまいます。ご飯でブドウ糖をしっかり補給して集中力を高めましょう。その際、脳を働かせる栄養素コリンや必須アミノ酸のリジンも取り入れて、効率よく仕事を進めたいものです。リジンを効率的に摂るには、**おかか**や**卵かけご飯**などがおすすめです。



簡単な朝食メニューと摂取可能な主な栄養素

お米を食べる「ごはん食」がいいといっても、朝から作るのが面倒だったり、食べる時間がなかったりと、なかなか難しいという方は、下記のような気軽に簡単・素早く食べられる朝食メニューはいかがでしょうか？

バナナとヨーグルト

(炭水化物・ビタミン)



シリアル

(食物繊維・ビタミン)



プロテインバー

(たんぱく質)



オートミール

(食物繊維・たんぱく質)



サンドイッチ

(炭水化物・たんぱく質)



毎日の忙しさに追われる中でも、栄養バランスの取れた朝食を心がけ、健康的な生活を送りましょう！