

できることから始めましょう

早寝早起き朝ごはん



新年度が始まり、生活リズムができてきた方が多いと思います。

みなさん、毎日朝ごはんは食べていますか？朝ごはんを食べることは、仕事の効率アップにつながるなどメリットが多くあります。

今回は朝ごはんを食べるメリット、朝ごはんを毎日食べるための工夫をご紹介します。

朝ごはんのメリット

① 肥満や便秘予防につながる

朝食を食べないと、昼食後と夕食後の血糖値の急な上昇を招きます。血液中の糖分が多いと血液中から内臓に糖分を取りこみ、血液中の糖分を正常に保つためにインスリンが過剰に分泌されます。これが肥満につながります。また、朝ごはんをとることで排便のリズムが整い、これも肥満予防につながります。

② 体内時計が整う

体内時計は 24 時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝の光をあびて脳が目覚め、朝食を食べて体温が上がることにより、体内時計がリセットされ、1 日 24 時間のリズムで動き出すことができます。体調不良も回避でき、仕事の集中力アップにつながります。

朝ごはんを毎日食べるための工夫



毎日朝食を食べる方は、より栄養バランスのよい朝食をとるよう工夫し、「たまに食べる」「ほとんど食べない」という方は、毎日食べる習慣を身につけるために、小さなことからできる範囲でトライしてみましょう。

ステップ① 時間がない人、食欲がわからない人、これから習慣づける人

20～30 分位早く起きて、ヨーグルト、バナナ、おにぎりなど何か

少しでも食べるところから始めましょう。



ステップ② 少し余裕のある人、食欲が出てきた人、食べる習慣ができてきた人

おにぎりとお味噌汁、パンとスープなど 2 種類以上組合せてみましょう。

ステップ③ 時間がある人、食欲のある人、食べる習慣ができている人

ごはん、納豆、お浸し、汁もの、果物、牛乳などのように、**主食、主菜、副菜をそろえて**食べましょう。果物、乳製品も朝食でとることができる
よりよいでしょう。



参考：「文部科学省 企業と家庭で取り組む早寝早起き朝ごはん 大人が変われば、子どもも変わる」
「糖尿病ネットワーク」

(健康づくり推進課 長嶋 信子 2021.6)