

## 1日のスタートは朝食から

みなさんは毎日朝食を摂っていますか。厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」によると、朝食を摂らない人は全体の約2割、特に20歳代では4割以上にのぼるとされています。しかし、朝食は1日の活動をスタートするための大切なエネルギー源です。元気が出ない、疲れがとれない、だるさや眠気が続くといった不調を感じている人こそ、朝食は大切にしてほしい食習慣です。今回は、朝食を摂るメリットと朝食を摂るためのポイントをご紹介します。

### 朝食を摂るメリット

#### ①体を目覚めさせる

寝ている間に下がった体温を上げ、体を活動モードに切り替えます。

#### ②脳のエネルギー補給

朝は脳がエネルギー不足の状態です。朝食を摂ることで集中力や判断力が高まります。

#### ③生活リズムを整える

私たちの体には「体内時計」と呼ばれる機能があり、25時間の周期で生体リズムを刻んでいます。しかし、1日は24時間なので、このズレを調整する必要があります。朝食を摂ることで体内時計がリセットされ、1日の生活リズムが整います。



### 朝食を抜くと…

- 体温が上がらず身体が目覚めない
- 集中力が低下したり、頭がぼんやりする
- 昼食や夕食を食べ過ぎてしまう可能性がある
- 昼食時や夕食時に血糖値が急上昇・急降下しやすくなる  
⇒ 繰り返すと血管へのダメージが大きくなり動脈硬化（血管が硬くなる）が進みやすくなる



### 朝食を摂るためのポイント

#### 時間がない人

- 前日の食事を取り分けておく
- 冷凍おにぎり、パン、バナナなどの手軽に食べられるものを用意しておく
- カット野菜、冷凍野菜、缶詰を活用する



#### 食欲がわかない人

- まずは牛乳や野菜ジュースなどの水分を飲むことから始める（糖質が少ないタイプがおすすめ）
- 夕食を軽めにする（油っぽいものを控える）
- 夕食を早めに摂る



### 手軽なおすすめ朝食

#### 【和食派】



おにぎりは鮭、鶏そぼろなど、たんぱく質が摂れる具材がおすすめ。みそ汁は野菜やわかめ入りが食物繊維を摂れるためおすすめです。

#### 【洋食派】



サンドウィッチは野菜、卵やチキンなどのたんぱく質が入っているものがおすすめ。ヨーグルトは果物入りならビタミンや食物繊維も摂れます。

朝食は、体・脳・生活リズムを整える大切なスイッチです。朝食を摂って元気に1日をスタートさせましょう。

参考：厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」、農林水産省ホームページ「みんなの食育」、(株)法研「へるすあっぷ21」

(健康づくり推進課 佐藤 真末 2026.7)