

# 保健室だより

平成 24 年 4 月発行  
大正大学保健室

今月は、『朝ごはん』について特集します。

食生活を取り巻く社会環境の変化に伴い、朝食欠食率の増加、加工食品や特定食品への過度の依存、過度のダイエット志向、食卓を中心とした家族の団らんの喪失などが見受けられ、身体的、精神的な健康への影響が懸念される現状にあります。「健康日本 21」では、国民の健康及び QOL の向上を図るために、身体的、精神的、社会的に良好な食生活の実現を図ることを目標とし、人々の健康で良好な食生活の実現のためには、個人の行動変容とともに、それを支援する環境づくりを含めた総合的な取り組みを行っています。これを機会に、自分の食生活や生活習慣を見直してみましょう。

## ■朝食の欠食率

厚生労働省の調査によると、男性の 14.6%、女性の 11.9%が朝食を食べていないということがわかっています。世代別に見ると、朝食を食べない人は男女ともに 20 代が最も多く、1 人暮らしをしている 20~30 代では、40%以上が朝食を食べていないという結果が出ました。理由として、「少しでも睡眠を取りたい」、「朝ごはんを食べる時間がない」などがあげられています。

## ■朝ごはんを食べないと

朝ごはんを食べずに学校へ行くと、午前中は午後と比べて、集中力が低下したり、効率が悪くなってイライラする、といったことはありませんか。それらの悪影響は、脳の活動に必要とされるエネルギー源を、朝ごはんから摂取できていないために起こっているのです。脳の活動に必要とされるエネルギー源とは、「ブドウ糖」です。脳は他の臓器とは異なり、ブドウ糖だけをエネルギー源としています。また、脳はその他の臓器よりも多くのエネルギーを消費します。

朝食を抜くと、生活習慣病、肥満体質、便秘、生活リズムの崩れ、やる気喪失などの原因になります。

## ■朝ごはんのすごいパワー！6つのメリット

- 1. エネルギー補給で身体が目覚める。**  
朝ごはんを食べることは、ブドウ糖を脳に送り届けるだけでなく、たんぱく質や脂肪などの栄養素を体内の臓器や筋肉に送り届けて、身体全体を目覚めさせることにも役立ちます。
- 2. 朝ごはん習慣は肥満防止に役立つ。**  
朝ごはんを食べずに、お腹が空きすぎた状態で昼食を食べると、肥満の原因の一つである「ドカ食い」をしがちです。
- 3. ブドウ糖が脳の活動を活発にする。**  
朝ごはんブドウ糖をしっかりと吸収した脳は、勉強や仕事に良い影響を及ぼすことがわかっています。
- 4. 朝ごはんがおなかの調子を整える。**  
朝ごはんを食べることで、朝から胃腸の働きが活発になります。便秘解消にも繋がります。
- 5. 朝ごはん、お肌によいビタミン、ミネラルを補給！**  
朝ごはんブドウ糖、ビタミン、ミネラル、たんぱく質などを摂取すること、お肌の健康維持に必要な栄養素を補うことができます。
- 6. 特に「ごはん食」は腹持ちがよく効果的！**  
朝ごはんを「ごはん食」にすると、3 時間程度の時間をかけて、ゆっくりと消化・吸収するので、とても「腹持ち」が良いのです。

出典：農林水産省 HP「めざましごはん」より／朝ごはん特集「朝ごはんの効果」より

## ■朝ごはんを食べよう！

- **しっかり早起き！「家アサ」**  
基本はやはり、自宅で朝ごはんを食べることです。
- **時間を節約！「席アサ」**  
おにぎりやパンなどを買って、始業前に朝ごはん。短い時間でエネルギー補給をしたい人にはおすすめです。
- **朝ごはんの食べ方のポイント！「9時までに」**  
お昼ごはんを 12 時頃に食べることを考えれば、その 3 時間前の 9 時までに食べるのが理想的です。

\*保健室では「食事バランスガイド」を使って、食生活についての相談を行なっています。気軽にご利用ください。