

英語で「朝食」とは・・・

空腹 (fast) を断ち切る (break) → 朝食 (breakfast)

1日3回の食事で朝食が注目されているのは、体内リズムの形成に関係しているからです。朝食は英語でブレイクファースト【空腹(fast)を断ち切る(break)】という意味があります。朝食による刺激は、体全体に目覚めを伝える信号となり、体内のリズムを作る上で重要な役割を果たしています。

朝食がもたらす効果



①体温が上昇し体の動きが活発になる

食べ物を消化する消化管(食道・胃・腸など)は、筋肉でできているため、動き出すと熱が出ます。朝ごはんを食べると消化管が筋肉運動をはじめ、その熱で体温が上昇し、体は1日の活動の準備を整えます。

②脳の働きが活発になる

体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーが少なくなっています。特に脳で使われるエネルギー、ブドウ糖は12時間しか蓄えられないため、朝ごはんを食べなかった場合、12時間以上供給できなくなり、脳がエネルギー不足になり、給食を食べるまで脳の活動は停滞してしまいます。

朝ごはんを食べることで、午前中も脳がしっかり活動できる状態を作ることができます。



③便秘の予防

胃の中に食べ物が入ってくることにより、大腸が動き出し排便が促されます。毎朝規則的な排便があることは、健康のバロメーターであり、はつらつとした気分で1日をスタートできるのです。

④生活習慣病の予防

朝ごはんを食べないで、1日の食事回数を少なくすると、体は飢餓に対応しようとして、肝臓で中性脂肪やコレステロールが多く作られます。1日で摂取するエネルギー量がトータルで同じでも、食事回数が少なくなるほど体脂肪がつきやすくなり、血液中の中性脂肪やコレステロール値が高くなるのです。

生活習慣病を予防するためにも朝食はとても大切であり、給食でまとめてとったり、夕食でどこか食いすることは好ましくないのです。



早起き・早寝・朝ごはんを
習慣にしましょう



乱れた生活リズムをととのえるためには、まずがんばってちょっと「早起き」してみましょう。早起きをすることで、朝食をきちんと食べられるようになり、また夜になれば自然と眠くなって早く寝ることができます。

「早寝→早起き→朝ごはん」のサイクルを作ること、生活リズムをととのえて、毎日を元気に過ごしたいですね。