

# ☆KitchenLetter☆

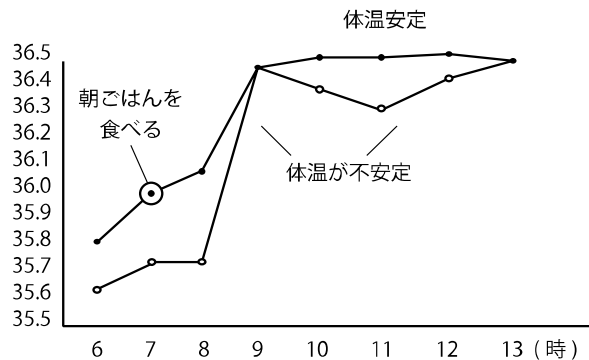
朝ごはんの効果

2024年11月 栄養士 江利川 佳代

「朝ごはんを食べましょう」—よく耳にする言葉です。では、なぜ、朝ごはんを食べる必要があるのでしょうか。朝ごはんを食べることによるメリットはたくさんあります。

## 1 体が目覚める

体温は睡眠中にどんどん下がります。明け方になると最も低くなります。体温が低いと、身体の動きは鈍くなり眠くなります。朝ごはんを食べることにより体温が適正に上がり、体が目覚めます。



参考:鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂

## 2 頭が目覚める

頭を働かせるためのエネルギー源は炭水化物です。その炭水化物は、夜にたくさん摂取しても、それを蓄積しておくタンクに限りがあるため、翌朝の分まで貯めておくことはできません。つまり、朝ごはんを食べないと頭はエネルギー源が不足している状態となります。それでは頭は目覚めません。朝ごはんを食べて頭が目覚めることは、あらゆる身体の動きの目覚めともなります。

## 3 身体の動きを活発にする

体温が上がって体が目覚め、エネルギー源を得て頭が目覚めれば、身体は活発な動きをします。逆に、どちらか一方でもなければ、身体活動は不安定なものとなります。例えば、みんなが元気に遊んでいるのに、一人でぼーっとしてしまったり、楽しくなかったりします。朝ごはんはみんなで元気に楽しく過ごすための要といえます。

## 4 便秘を予防する

人間の身体は、空の胃の中にもものが入っているようにしていると、腸が動き出し、便秘が起きやすくなっています。また、朝ごはんを食べず、昼や夜にまとめてごはんを食べると、胃腸が疲れてしまい、動きが悪くなり、便秘の原因ともなります。お腹がすっきりしないのは嫌なものです。朝ごはんを食べて、すっきり習慣をつけましょう。



HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

