

健康的な生活をしていますか。体重増加は・・・ないですね。

今年はものすごく寒いです。

私の住む平野部の岐阜県は、雪が降り、雪が積った朝を数度経験しました。

暖冬を長く経験している私には、今年の朝・夜の寒さは辛いです。

布団からなかなか抜け出せない寒い朝、妻の作ってくれる温かいお味噌汁、

コーンスープはありがたいです。( ^\_- ) ☆

さて、今回は、朝食をしっかりとることの大切さと「栄養3・3運動」についてお話ししたいと思います。

前置きが長かったです。すみません。<( \_ \_ )>



平成28年「国民健康・栄養調査」の結果によると、朝食の欠食率は男性で15.4%、女性で10.7%です。

年齢階級別にみると、男女ともにその割合は20歳代で最も高く、

それぞれ37.4%、23.1%とのことでした。

興味のある方は、厚労省のHPで確認してください。分厚いデータです。



当たり前の話かと思われるかもしれませんが、

**朝ごはんをしっかりとることの大切さ**をまとめてみました。ご参考にしてください。

カラダヨロコブログを参照にしました。

## 朝ごはんを食べる4つのメリット

### 1. 朝食は体へのエネルギー補給になる

朝覚めた状態。

それは、昨夜に食べた夕飯を最後に約10時間前後も何も食べていない状態です。

朝起きた時は、いわばプチ断食状態です。

これから長い一日を活動するためのエンジンをかける時間である朝に朝食をとると、

**体が動くために必要なガソリンを補給してあげられる**という意味があります。

朝に全く何もとらないと、体を動かしたり、頭を働かせるためのエネルギーが不足し、

午前中の仕事や勉強でいいパフォーマンスを出すことができないとされています。

朝からご馳走をとることはオススメできませんが、食べることをお勧めします。



## 2. 朝食は肥満防止になる

朝食をとらないと、昼食の時間を迎える頃にはお腹はすっかりペコペコ。

そうすると自然に朝ごはんをとらない人は、**空腹を満たすために昼食をしっかりと食べる人が多くなります。**

しかし、胃の中に長い時間食べ物が入っていない状態からいきなり大量の食べ物が入ってくると、体にかかる負担は大きくなります。

その上、体は長い時間空腹にさらされ、いつも以上に食べ物を求めているので、食べたものからより多くのエネルギーを吸収しようとし、**これが肥満につながります。**

食べ物を食べると代謝が上がりますが、**この効果は朝が一番高いため**（これを食事誘発性体熱産生（DIT）と言います）、朝食をとって昼のドカ食いを防いだ方が代謝アップにつながります。

## 3. 朝食で体が目覚める

物を食べると、顎を動かし、歯で物を噛むため、**これが脳への刺激になります。**

体は食べ物が入ってきたことにより、胃腸を動かし、消化された栄養素を吸収し始めます。

そして、全身の細胞に酸素と栄養が行き渡ります。

全身に血液が巡り、体温もぐんぐん上昇してきます。

つまり、体が温まり、頭も働き始めます。

食事をすることで体が目覚め、頭の活動もスタートします。

脳はブドウ糖しか栄養源にできませんから朝食をとれば脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まります。



## 4. 朝食で便秘がよくなる

食事をして食べたものが腸の中に入ってくると腸の壁が引っ張られ、その刺激で腸が「**ぜん動運動**」という、大きなうねりを起こすような運動を始めます。

これによって便が腸の先へ先へと送られ、排便が促されます。

この腸のぜん動運動が一日の中で一番活発に起きるのが朝のタイミングなのです。

その絶好のタイミングである朝に食事をし、腸に刺激を与えることは良い排便リズムを作る上で非常に重要です。

逆に、このタイミングを逃して食事をしないと排便のチャンスを逃し、便秘にもつながります。

**朝ご飯を楽しみましょう。  
時間の余裕を持つことが必要な・・・。**



もう1つは、**基本的な食生活のあり方をわかりやすく簡単に示した**

## 「栄養3・3運動」を話します。

「3・3」は3食・3色のことを意味しています。

毎日、朝・昼・夕の3食、1日3回の食事をしっかりとること、

3食食品群のそろった食事を毎食そろえて食べる事です。

3食食品群とは、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴で、

「赤の食品」「黄色の食品」「緑の食品」に分類して3色の食べ物を

きっちり食べましょうということです。



### 赤色の食品「血や肉を作る食品」

肉類・肉やハムなど 魚類・魚、エビ、イカ、貝、かまぼこ等 卵類・たまご

大豆・大豆製品・納豆、豆腐等 牛乳・乳製品・牛乳、チーズなど

### 黄色の食品「働く力になる食品」

ご飯類・ご飯、餅など パン類・食パンなど 麺類・そば、うどん、スパゲッティ等

いも類・じゃがいも、さつまいも等 油類・油、バター、マヨネーズ等

砂糖類・砂糖、ジャム、蜂蜜等

### 緑色の食品「体の調子を整える食品」

緑黄色野菜・人参、ほうれん草、かぼちゃ等

その他の野菜・大根、キュウリ、白菜、なす、たまねぎ、キャベツ等

きのこ類・しいたけ、しめじ等 海藻類・のり、わかめ等 果物類・りんご、みかん等

例えば、朝にコーヒーとパンだけの場合、忙しい朝はこのような方は多いのではないかと思います  
この場合、

黄色の食品だけなので、赤の食品群と緑の食品群からも何かを食べましょうということです。

赤の食品群の目玉焼き、ヨーグルト、牛乳等に緑の食品群のサラダ、果物等を食べれば3色になりますね。

3色食品群をそろえて食事を毎日、3回食べてバランスよく摂るようにしましょう。

以上、当たり前の話をしました。



健康的な生活は、

当たり前のことをすることなのかな・・・。

これができていないので、不健康なのかとふと気が付きました。

あなたは、どう思いますか???