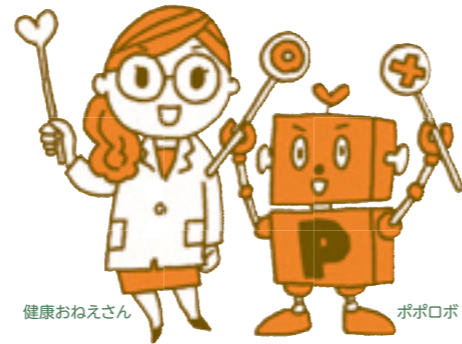


# 究めよ！健康リテラシー

健康リテラシーとは

世の中に氾濫する健康情報の中から正しい情報を見抜き、活用する能力のことである。

# 朝食のチカラ



朝は忙しいからと、朝食を摂らなかつたり、菓子パンなどで済ませていませんか？  
健康的な生活を送るうえで、朝食は重要な役割を担っています。  
バランスの取れた朝食を摂るよう心がけ、一日の始まりに良いスタートを切りましょう。

**1** パパ!朝ごはん作る余裕ないからこれで我慢して!  
ママは摂らないで大丈夫なのか?  
また菓子パン...

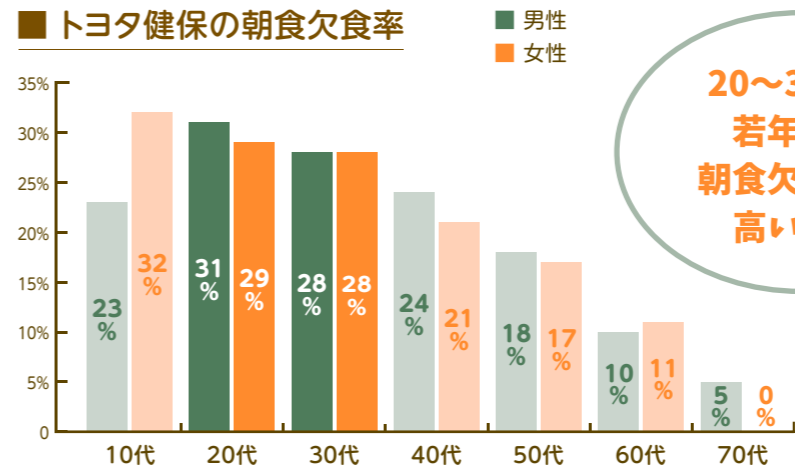
**2** ランチビュッフェに行くから朝はがまんするの!  
無理してるんじゃないの?心配...  
朝ごはん摂らなかつたらどうするの?

**3** 朝食を摂らなければやせると思ってる?  
食べた分だけカロリーが増えちゃうし...

**4** それは間違いです!朝食を摂らないとやせて太りやすくなるのよ!  
でも!菓子パンやお菓子は朝食にはならないからね~

## みんなの朝食欠食率

トヨタ健保の本人(従業員)の朝食欠食率を、健診結果から紹介します。



20~30代の若年層の朝食欠食率が高いわね

男女ともに平均24%の人が摂ってないんだ

## 朝食の役割

### ①体内時計の調整

人間の体内時計は24.5時間周期。朝食を摂ることで体内時計を24時間にリセットし、リズムを整えている。体内時計のリズムの乱れはホルモンバランスにも影響する。

### ②集中力や記憶力の向上

朝は脳も身体もエネルギー不足の状態。朝食が寝起きの脳を活性化させるエネルギー源となる。朝食を抜くと、脳に栄養が回らず集中力が低下し、ケガや学力低下、仕事に影響が出ることも。夏バテ予防にも朝食は大切!

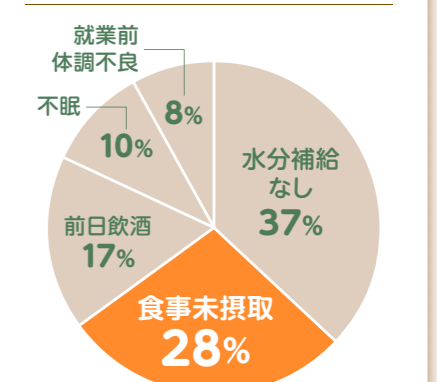
### ③血糖値スパイクの防止

朝食を抜くと、次の食事で血糖値の急上昇=「血糖値スパイク」の引きがねになり、体は脂肪をためやすくなる。しっかり朝食を摂ることで、血糖値が安定し、肥満や生活習慣病の予防に。

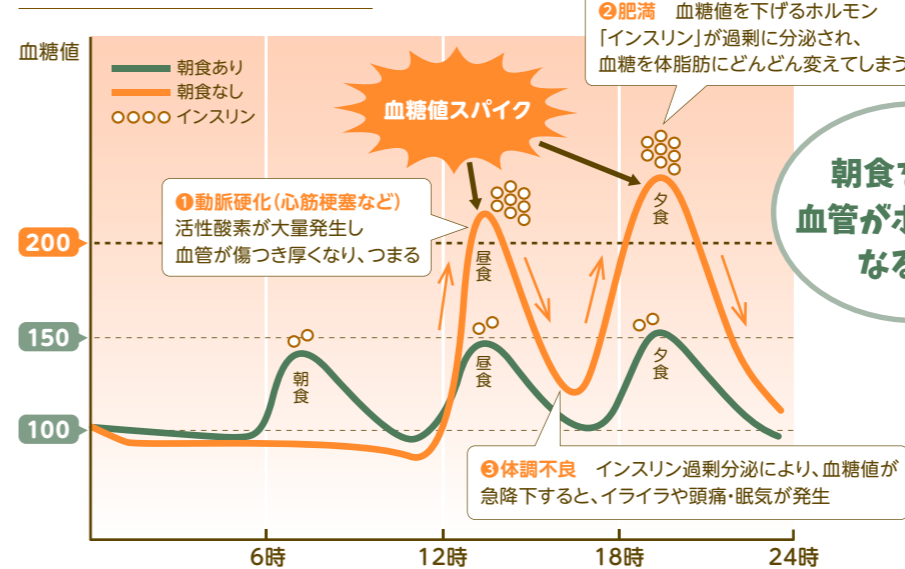
どうして朝食を摂らなきゃいけないの?



### 夏期体調不良者の背景

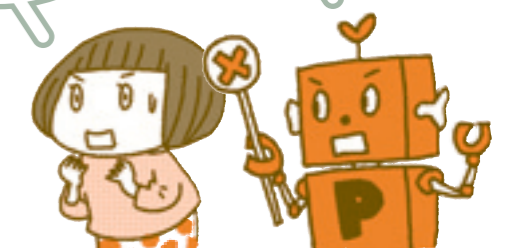


### 血糖値スパイクの危険



朝食を抜くと血管がボロボロになるのね

でも菓子パンでは血糖値が上がりすぎてしまうよ



## 毎日しっかり朝食を摂るには？

朝食を摂らない人の多くは、生活リズムの乱れや朝寝坊などが原因。毎日朝食を摂るために、より良い生活習慣を身につけよう。

### あなたはできている？ 朝食を摂るための6か条

- 朝は余裕をもって早く起きる
- 3食の食事時間を決める
- 夕食は20時までに済ませ、食べ過ぎに注意する
- 夕食後の飲食は控える
- 間食は1日1回まで
- 早めの就寝



該当項目があれば改善しましょう！

### 交替制勤務の場合の食事

#### 交替制勤務の方の朝食時間例

※勤務時間は一例です。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
6~15時勤務	睡眠	睡眠	朝	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	睡眠
15~24時勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務
22~7時勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務	勤務

**朝** 食後に活動→バランス良くしっかり食べよう

**夕** 食後に就寝→脂っこいメニューや、おやつ・アルコールは控えめに

朝ではなくても、起床後の最初の食事が「朝食」です。「fast(空腹状態)」を「break(中断する)」のが「breakfast(朝食)」。

## 朝食の摂り方 3STEP

### STEP 1

- 食べる時間を決める
- 食べる習慣をつける
- 起きて1時間以内に食べるとGood

### STEP 2

- 主食でエネルギー源を確保する

食品	ごはん・パン・めん	主食
栄養素	糖質	
1食の目安量	【ごはんの目安量】	
	●成人男性／150~200g	
	●成人女性／100~150g	
	●普段の活動量が多い方は+50g	

主食を抜いてしまうと、筋肉量が落ちたり、甘い物などのおやつが増える原因になります

主食は  
毎食少なくとも  
100gは摂取する  
ようにしましょう



## 朝食の組み合わせ例

菓子パンはお菓子と同じ！  
主食に選ぶなら  
食パンやロールパンを

### 毎日朝食を作る方

	例1	例2	例3	例4
主食	ごはん	ごはん	食パン	食パン
主菜	焼き魚	納豆	目玉焼き	ハム
副菜	青菜のおひたし+ 野菜たっぷりみそ汁	きのこのみそ汁	サラダ	野菜スープ

たとえばこんな組み合わせは  
いかが？



### 時間がない方

(ごはんのにのせる)

- 納豆・卵・サバ缶

(パンのにのせる)

- ハム・チーズ・ツナ缶

納豆や卵を常備しておくとう便利！

さらに  
プチトマト、  
ゆでブロッコリーなど  
プラスできるとGood!

### 食欲がない方

- バナナ + ヨーグルト

### コンビニを活用するなら

- 納豆巻き
- おにぎり(鮭やツナ)
- サンドイッチ
- ヨーグルト

さらに  
野菜スティックや  
100%野菜ジュース\*を  
プラスできるとGood!  
※果汁入りジュースは血糖値が  
急上昇しやすいので控えましょう

主食を必ず摂るようにし、  
エネルギーチャージを

### STEP 3

- 主菜と副菜をプラスし、バランスを整える

食品	肉・魚・卵・大豆製品	主菜
栄養素	たんぱく質・脂質	
1食の目安量	片手の平サイズ(指は入れない大きさ)	

まったく食べていなければ  
まずは小鉢1つ分からはじめよう

食品	野菜・海藻・きのこ・いも	副菜
栄養素	食物繊維・ビタミン・ミネラル	
1食の目安量	小鉢2つ分	

主菜は  
たんぱく質の  
摂取をメインに、  
脂質が少なめの部位を  
選んで。肉や魚を  
バランス良く摂ろう

副菜の  
食物繊維は血糖値の  
上がり方を緩やかにしたり、  
余分なコレステロールを  
吸着する働きがあり、  
食事の最初に食べると  
効果的だよ

これからは  
生活リズムを改善して  
朝食をしっかり  
摂ろう！



頑張ろう！

