

自分の体に
目を向けよう



朝ごはん 健康に!



なんとなく体がだるくて起きるのがつらく、
朝ごはんを食べる時間を削ってはいませんか?
少しでも寝ていたい気分でも、それでは健康に良くありません。
朝ごはんの健康効果を知って、生活習慣を見直しましょう。



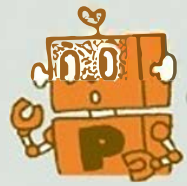
朝食を摂らないと 体に悪影響が!

厚生労働省の「平成30年国民健康・栄養調査」によると
20~30代の「朝食欠食率」が高い結果になっています。

トヨタ健保組合員の
「朝食欠食率」は
男性18.7%、
女性19.5% だったよ
© 2021年度調査結果より
(本人(従業員)36歳以上の同姓総員)

こんなデメリットが!

- ① 集中できない、集中力が続かない、疲れやすい
- 感情が不安定になり、イライラしやすくなる
- ③ 血糖値が上がりやすくなり、生活習慣病のリスクが高まる
- ④ 免疫機能が低下して、体調不良になりやすい



出典:厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

詳しくは次ページへ!

朝食の役割

① 脳と体を目覚めさせる

脳のエネルギー源はブドウ糖。ブドウ糖は体内に大量に蓄えられず、寝ている間に使われて不足するため、起きたときにボーッとしてしまいます。ブドウ糖が不足すると集中できなくなり、体力も低下します。ブドウ糖はごはんやパンなどの主食に多く含まれているので、朝食で補給して脳と体を目覚めさせましょう。

ブドウ糖は糖質の一種
主食抜きの食事制限は
やめましょう!



② 体内時計をリセットする

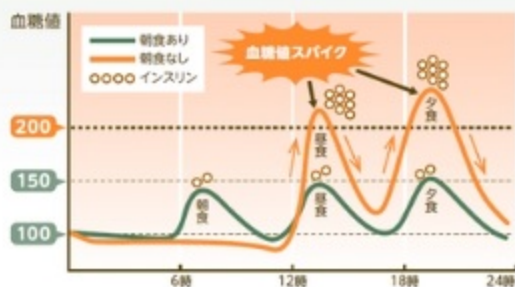
ヒトの体内時計は25時間周期で生体リズムを刻んでいます。1日24時間とのズレを調整するためには体内時計をリセットする必要があります。日光を浴び、朝食を摂ると体内時計がリセットされます。体内時計のズレは体に大きなストレスを与えるので、心と体のバランスが保てなくなり、感情が不安定になることも。



③ 血糖値の急上昇を抑える

朝食を抜くと次の食事で血糖値が急上昇する「血糖値スパイク」の原因に。血糖値スパイクは血管を傷つけ、動脈硬化を引き起こしたり、糖を細胞に吸収するホルモン「インスリン」の過剰分泌により太りやすくなり、肥満から生活習慣病の原因にもなってしまいます。また、血糖値の急降下はイライラ・頭痛・眠気などの不調のひきがねに。朝食は血糖値を安定させ、生活習慣病の予防にも重要です。

■ 血糖値スパイクの危険



④ 体温を上げて免疫機能を高める

ヒトは食べ物から取入れたエネルギーの75%を体温維持に使っています。朝起きたときの体温は低めなので、朝食で体温を上げる必要があります。ウイルスの増殖を抑えるために体温を上昇させたり、過剰な体温上昇に対しては発汗などにより体温を低下させるといった体温調節機能のためにも、朝食は欠かせません。

発熱時は体を
高温にして
ウイルスの増殖を
抑えているんだよ



／きちんと朝食を摂るために／

時間がない
人への
アドバイス

- 前日に準備しておく
- そのまま食べられるものを用意する
- パターンを決めておく

朝の準備にかける時間や手間を減らそう!

食欲がない
人への
アドバイス

- Step1 乳製品や果物、野菜ジュース
- Step2 ごはん、納豆
- Step3 ごはん、みそ汁、サラダ、目玉焼き

食べやすいものからステップアップしよう!

5分で完成「○○するだけ」朝ごはん

レンジでチンするだけ!

集中力が続かない人におすすめ!

調理時間 約2~3分



77kcal

電子レンジで エッグココット

材料(1人分)

- 水…大さじ1
- 卵…1個
- 塩胡椒…適量

作り方

1. 小さなココット皿に水を大さじ1入れ、卵を割入れる。
2. 卵黄の膜に爪楊枝などで2~3ヶ所穴をあけ、塩胡椒を振る。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で約1分程度、加熱する。

※卵は加熱しすぎると破裂して飛び散ることがあるのでご注意ください。

Point

- 卵黄に含まれる「レシチン」は、神経伝達物質アセチルコリンの材料となり、集中力や記憶力を高める効果があります。
- お好みで冷凍ほうれん草、冷凍ブロッコリー、アスパラなどを卵の下に加えても美味しいです。その際、水大さじ1は不要です。

パンにのせて焼くだけ!

イライラしがちな人におすすめ!

調理時間 約5分



328kcal

オーブントースターで しらすチーズトースト

材料(1人分)

- 全粒粉入り食パン…1枚
- マヨネーズ…小さじ2
- ピザ用チーズ…20g位
- しらす干し…10g位

作り方

1. 全粒粉入り食パンにマヨネーズを塗り、ピザ用チーズ、しらすの順に乗せる。
2. オーブントースターで4~5分、こんがり焼き色が付くまで加熱する。

Point

- しらす干しにはカルシウムが豊富に含まれており、脳の興奮を抑え、気持ちを落ち着かせる働きがあります。全粒粉入り食パンと一緒に摂ることで栄養価がアップします。
- お好みで追いマヨネーズをして焼いたり、ネギ、大葉、海苔などを加えると美味しさがアップします。

レンジでチンするだけ!

血糖値急上昇防止におすすめ!

調理時間 約5分



242kcal

電子レンジで簡単 オートミール雑炊

材料(1人分)

- オートミール…40g
- 水…250ml
- 白だし or 濃縮タイプの
鶏つゆ…大さじ1程度
- 卵…1個

作り方

1. 大きめの耐熱ボウルにオートミール、水、白だし or 濃縮タイプの鶏つゆを入れる。
2. 別のボウルに卵を割入れて溶く。
3. 1にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。電子レンジから耐熱ボウルを取り出し、あらかじめ用意しておいた2の溶き卵を入れる。再度ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で1分加熱後、よく混ぜ合わせる。

Point

- オートミールは便秘解消はもちろん、1食あたりの糖質・カロリー量が白米より少なく、腹持ちがいいです。
- お好みで小ねぎや海苔、胡麻、キムチなどを添えても美味しいです。

寒い日が続くので
できればスープを添えて
体を温めましょう!



まずはインスタント食品
からでも朝食を摂る
習慣をつけよう!

