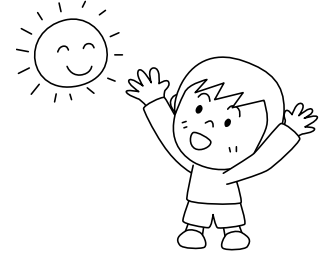
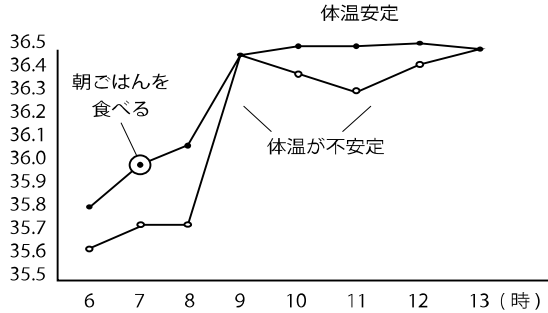


朝ごはんの効果

「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、明け方、最も低くなります。体温が低いと、身体の動きは鈍く、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。



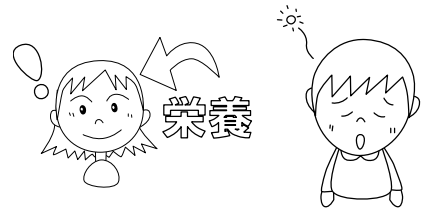
参考: 鈴木正成「実践的スポーツ栄養学」文光堂

2 頭が目覚める

頭を動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、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、一人でボーっとしてしまったり、楽しくなかったりします。朝ごはんはみんなが元気に楽しく過ごすための要といえます。

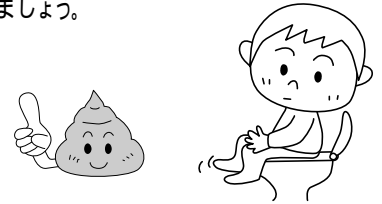


4 便秘を予防する

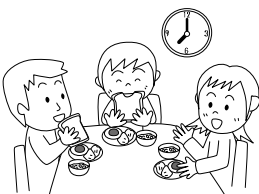
人間の身体は、空の胃の中にもものが入るようになっていて、腸が動き出し、便意が起きやすくなっています。また、朝ごはんを食べず、昼や夜にまとめてごはんを食べると、胃腸が疲れてしまい、動きが悪くなり、便秘の原因ともなります。お腹がすっきりしないのは嫌なものです。朝ごはんを食べて、すっきり習慣をつけましょう。

5 肥満を予防する

朝ごはんを食べず、昼や夜だけ、ごはんを食べると、胃が空の状態が長く続き、身体が飢餓状態と判断し、脂肪を貯めようとします。脂肪は、俗に言う「脂肪性食品」から摂取するものだけでなく、炭水化物やたんぱく質からも作られます。昼や夜だけのごはんだと、見た目に摂取する量は減りますが、それは、身体にとって悪い方向へ導いてしまうのです。肥満はあらゆる生活習慣病の素です。飢餓でないことを教えるためにも朝ごはんは大切です。



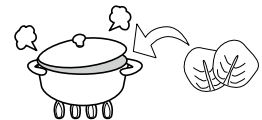
【朝ごはん 簡単レシピ】



<ライススープ>

ごはん	30g
ハム	1/4枚
たまねぎ	10g
にんじん	10g
油	少々
水	100ml
コンソメ	少々
食塩	少々
レタス	適量

玉ねぎ、にんじん、ハムを細かく切る。
油で を炒める。
とごはんの水を加えて煮る。
煮立ったらコンソメを加える。
適当に切ったレタスを加える。



<ピザトースト>

食パン	1枚
ケチャップ	小さじ2
ピーマン	5g
玉ねぎ	10g
ハム	1/4枚
コーン	適量
チーズ	10g

玉ねぎを薄いスライスにして水にさらす。
ピーマンをせん切りにする。
ハムを細かく切る
パンにトマトケチャップを塗る。
野菜ととろけるチーズをのせる。
オープンで焼く。

