家族みんなの健康を考える

おはよう元気！朝食ルーティン

イラスト：吉田静佳

毎日朝食を食べていますか？　一日の中で1番慌ただしい朝の食事は後回しにされがちです。でも、私たちは寝ている間にもエネルギーを消費していて、夕食で得たエネルギーだけでは翌日の朝まで持たず、エネルギー切れしてしまいます。その日を朝から元気いっぱい活動するためには、朝食は必要なのです。一日の始まりは朝食から。健康的でバランスの良い朝食ルーティンを取り入れて、心も体も元気にスタートしましょう！

岡村麻純　おかむらますみ

タレント・食育インストラクター
お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女3児の母。

朝食で一日のリズムをつくろう

実は、食事は空いたおなかを満たすだけでなく、一日の体のリズムをつくる大切な役割を果たしています。体内リズムを整えることは、より良い睡眠や活動の力にも影響し、健康な体づくりの基礎となります。朝食を取ることで体内の代謝が高まり、眠っていた体が目覚めていくのをサポートしてくれます。

1杯の水で体を目覚めさせよう

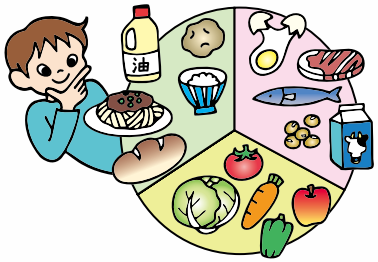
寝ている間にも、人間は多くの水分を放出しています。そこで、朝食前に1杯の水を飲むことをお勧めします。失われた水分を補って体を潤すことで、体がしっかりと目覚めてくれます。体を冷やさないようにさゆを飲むと良いですね。フルーツジュースは血糖値を一気に上げ過ぎてしまうため要注意です。

朝食を取って脳にエネルギーを

朝食をしっかり食べることで午前中の集中力が上がり、勉強や仕事もはかどることが分かっています。これは朝食が脳へのエネルギーを補給するためです。脳は他の臓器と違って、糖質のグルコースのみをエネルギーにしています。この糖質は食後約4時間でほぼ吸収されます。グルコースが不足すると、肝臓に蓄えているグルコースを脳へ送りますが、肝臓が貯蔵できる量はわずか半日分ほど。朝食をしっかり食べることで脳へのエネルギー供給を持続させ、午前中から頭を働かせることができるのです。

忙しい朝は3色の栄養を意識しよう

何かと慌ただしい朝は食事に時間をかけられないのも現実……。そんなときこそ意識してほしいのが3色食品群。エネルギーの源となる炭水化物などを黄色、ビタミンやミネラルが豊富な野菜や果物などを緑、体をつくる肉や魚などのタンパク質源を赤と、食品を大きく3色に分類したものです。ご飯に納豆にトマト、パンに卵に果物など、思いの外簡単に3色をそろえることができますよ。



発酵食品を取り入れよう

ヨーグルトや納豆などの発酵食品を朝食にプラスすると、腸内環境を整えてくれます。朝からしっかり腸を動かして、腸内環境を整えると便秘などを防ぎ、免疫力アップにもつながります。

果物を取り入れよう

調理に手間のかからない果物は、朝食のデザートにお勧めです。果物には糖類の中でも速くエネルギーに変わる果糖が含まれているため、朝からの活動の力になってくれます。また、果物にたくさん含まれる食物繊維は、腸の働きを整えてくれます。

不足しがちな鉄分摂取も忘れずに

納豆にのりやひじきをのせる、ヨーグルトにグラノーラをプラスするなどで、不足しがちな鉄分が補給できます。鉄分は日々失われていき、不足すると目まいやイライラの原因に……。いつものメニューにトッピングする形で、無理なく鉄分も補給していきましょう。

家族で一緒に食べよう！

親子で一緒に食事をすることは、子どもの好き嫌いや偏食の予防になることが分かっています。夕食以上に1人で食べる割合が多いといわれる朝食。忙しい朝は子どもに朝食を作ってついつい自分はほとんど食べないという親も多いそうですが、忙しい大人こそ、朝食で体のリズムを整えることが大切ですね。親が朝食を食べないと、将来子どもも朝食を食べなくなる可能性が高いとされています。おはようのあいさつの気持ちも込めて、短時間でも家族で座って朝食を取り、元気な一日のスタートを切りましょう。

獅子座（7・23〜8・22）　非常に勢いがあり波に乗れます。良い結果を出せて周囲からの称賛も得られそう。ただ、傲そうな態度は控えて

乙女座（8・23〜9・22）　順調ではありますが自分の思う方向と少し違いジレンマが生じがち。丁寧に向き合い、軌道修正していきましょう