

1日のスタートは朝食からと言いますが、朝食を食べていますか？
「食欲がない」「時間に余裕がない」という理由で、ついつい朝食を抜いていませんか？



今回は「**朝食の効果**」についてご紹介します

寝起き直後は血糖値が低く、内臓や神経・脳の働きも低下しています。
体をスッキリ目覚めさせるために、朝食の役割は重要です。

朝食の効果



■脳にエネルギー補給■

脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖ですが、脳は睡眠中も休みなく働いているため、朝の脳はエネルギーが不足しています。朝食で補うことで脳にエネルギーが補給され、集中力や記憶力が高まります。

■体温を上げる■

朝食を食べると、「食べ物を噛む⇒脳を刺激する⇒胃が動き始める⇒腸が活動する」といった一連の動きにより体が次第に温まり血流も良くなるため、体が元気に働き出します。朝食を食べないと、体温も脳の温度も下がったままで午前中から眠くなったり、あくびの連続になったりします。

■肥満を防ぐ■

朝食を抜くと、空腹感から他の食事の時に「早食い」・「まとめ食い」になり食事量が増えてしまいがちです。また、「お菓子類等の頻回利用」につながりやすく肥満になりやすいと言われています。

朝食抜きは肥満になりやすいよ！



■スッキリ快腸■

朝食が刺激となって、腸の動きが活発になります。
排便を促し、便秘を防ぎます。



快食・快便・快眠は
健康生活の
パロメーターなんだよ。



「**栄養相談**」を

受けてみませんか？

当院の栄養相談は3人の管理栄養士で担当しております。
食習慣や生活パターンはお一人お一人さまざまですが、その方に合った食事の摂り方を具体的にわかりやすくアドバイスできるよう心がけています。
ご希望の方は、当院スタッフにお気軽にお声かけください。
(但し、保険に規定された料金は発生いたします)

柴本内科循環器科