

朝食で健康な一日をスタート！

朝食は体と心を目覚めさせ、エネルギーを補給する大切な時間です。しかし、「忙しい」「食欲がない」などの理由で抜いてしまう人も少なくありません。今回は、朝食の大切さと簡単な朝食アイデアをご紹介します。

朝食欠食率が最も高いのは20代

男性の朝食欠食率は平均15.0%ですが、20歳代は30.6%と2倍以上、女性も平均10.2%に対し20歳代は23.6%と報告されています。

20歳代男性

30.6%



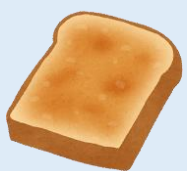
20歳代女性

23.6%



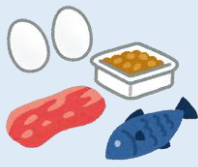
平成29年:国民健康・栄養調査結果の概要 (厚生労働省)

朝食におすすめの栄養素と食材



①エネルギー源：炭水化物

ごはん、パンなどを選びましょう。特に玄米や全粒粉パンは食物繊維が豊富です。



②体をつくる：たんぱく質

卵、納豆、ヨーグルト、チーズなどは手軽に摂れるたんぱく質の宝庫です。



③調子を整える：ビタミン・ミネラル

果物や野菜などでビタミンやミネラルを補給。

朝食をとるメリット

①集中力・作業効率アップ！

朝食をとると脳のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、集中力や判断力が向上します。仕事の効率をグッとアップします。

②体内リズムを整える

朝食は「体内時計」をリセットするスイッチの役割を果たします。朝食をしっかり摂ることで代謝が活性化し、体が本調子に。

③肥満予防

朝食を抜くとお腹が空くため、昼食や夕食で過食しやすくなります。また空腹時間が長いと脂肪をため込みやすい体質になります。

忙しい朝でもできる簡単朝食アイデア

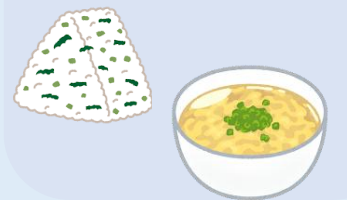
ワンボウル朝食
ごはん+納豆+
刻み野菜で栄養
バランス◎のど
んぶり



トースト+具材
トーストにアボ
カドやハム、
チーズをのせる
だけでおしゃれ
で栄養満点！



おにぎり+
スープ
前日に作ったお
にぎりとお席
スープで手軽に
済ませられます。



朝食を続けるための工夫

①前日に準備する

夜のうちに野菜を切る、パンやフルーツを用意するなどの工夫を。

②「朝ごはん」は大事という意識を持つ

健康や仕事の効率アップにつながると考えると、自然と食べる意識が高まります。

③短い時間でも食べる習慣をつける

プロテインやバナナだけでもいいので、何か口にするのを習慣にしましょう。

