

朝ごはんを食べないと？



何だか最近、午前中の仕事では簡単なミスが増えてきたみたい…。



朝あわてて会社に行くからなのか、午前中から疲れている感じだなあ。



うちの子、ちゃんと授業に集中できているのかしら？

<朝ごはんはとても大事！> 脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖

朝ごはんを抜くと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。

朝食を抜くと脳や精神に悪い影響が！？

朝食を抜いて学校や職場に行くと、なんとなくイライラしたり、集中力がなくて、勉強や仕事ははかどらないことはありませんか？これは、脳のエネルギーが不足していることが原因です。



脳のエネルギーはブドウ糖

脳の活動エネルギーは主にブドウ糖の働きによるものですが、ブドウ糖は体内に大量に貯蔵しておくことができず、すぐに不足してしまいます。つまり、空腹な状態で起きた朝の脳は、エネルギー欠乏状態…。朝にしっかりごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足し、集中力や記憶力も低下してしまいます。



朝はごはん食がオススメなんです

不足したエネルギーを補うには？おすすめは、ずばり！お米を食べる「ごはん食」です！ごはんは粒食なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値を上げて、長時間維持します。つまり、脳にとって非常に安定したブドウ糖の供給源なのです。さあ、気持ちよくシャキッと1日を始めるために、朝からしっかりごはんを食べましょう！





午前中イライラするあなたに…



夜中も脳が動いているのは、晚ご飯で摂取したブドウ糖を使っているから。つまり、朝の脳はエネルギー不足状態なのです。朝、脳のためのエネルギーをしっかりと摂らないと、集中力が高まらずイライラが続いてしまいます。ブドウ糖という唯一の燃料をしっかりと補給して集中力を高めましょう。ブドウ糖は自動車のガソリンのように脳を動かすもの。ブドウ糖が多数つながった状態であるデンプンを朝のごはん食で摂り、これに、脳を動かせる栄養素コリンや必須アミノ酸のリジンも取り入れて、効率よく仕事を進めたいものです。リジンを効率的に摂るには、おかかや卵かけごはんなどがおすすめです。



午前中ボーッとすることが多いあなたに…



朝ごはんを抜いて空腹のまま会社に行くと、脳だけでなく体を動かすエネルギーを取り入れていないために、体が重く、だるさや疲労感が残って元気が出ません。必要なエネルギーを生み出す栄養が補給されていないと、体はグリコーゲンという形で貯蔵しておいたものを分解してブドウ糖を利用するため、長時間元気に活動できないのです。脳と体のためのエネルギーになる朝ごはらは、きちんと食べましょう。その時、代謝を促進するビタミンB群を合わせて摂るように心掛けましょう。豚肉やハム、納豆などと一緒にご飯を食べるのがおすすめです。さらに梅干しや酢の物、フルーツなど酸味を含むものを一緒に食べると、疲労回復に効果的です。



お子さんの集中力が気になるあなたに…



脳が活発に働くのは午前中。朝ごはんをきちんと食べて、お昼までに必要なブドウ糖をしっかりと摂っておかないと、授業中におしゃべりをしたり注意散漫になってしまいます。また、空腹でおなかがグーッと鳴ってしまうのを気にしては、授業にも集中できません。午前中、脳を生き生きとさせ、やる気や集中力を高めることが、学習能力を上げるために大切です。そのためにおすすめなのが、朝の米食。ご飯は腹持ちがよく、ブドウ糖が長時間に渡り安定して脳に送ることができます。また、しっかりと噛むことで脳の血流がよくなり、活性化することで学習効果のアップにも繋がります。

朝は時間がないけれど

朝はいつも時間が無いから食べない、食べさせられない。ちょっと待ってください！オフィスや職場、学校に行くまでの間に、朝ごはんを摂るチャンスはいくつもあるんです。場所が変われば、メニューも気分も変わって、新しい1日をスタートできるでしょう。



朝は身だしなみにも時間がかかって、ごはんを食べる時間が無くなっちゃうのよね。



朝はちょっとでも寝てたいし、オフィス近くや席で食べるのも面倒だからなあ。



朝は家族の時間が合わないし、おかずを準備するのが手間のよね。

朝ごはんは家で食べるだけじゃない！いろんな朝ごはんスタイルがあります！

基本は「家朝」スタイル

最近の健康への意識の高まりから、早起き族が増加中！家で朝ごはんをしっかり食べて、午前中のエネルギーをチャージすれば、学校や職場で、朝からシャキッと有意義な1日を過ごせます。



注目の「駅ナカ」スタイル

「朝定食」など朝食メニューの看板が目立つようになってきた駅構内。冷奴や焼き鮭、小鉢などの朝食メニューが充実しています。家で作るよりラクで、リーズナブルなもの嬉しいところ。食べ終わったら学校や職場までスグ！電車を降りる「着駅」がおすすめです。



充実した「店ナカ」スタイル

駅で食べるのも、職場の席で済ますのも手軽で良いけど、たまには早く起きてるし、ゆっくり過ごしたい…。そんな時は、ファミレスやカフェなどで少しリッチな気分。メニューも豊富で、幸せ気分で1日をスタート！



手軽な「席アサ」スタイル

朝は、少しでも長く寝ていたいけれど、朝食を摂らないと昼までもたない…。そんな時は、コンビニや駅の売店などにちょっと寄り道。始業前に、自分の席で手軽に朝ごはん！





食べる時間がないあなたへ…



朝ごはんを抜いて空腹なままお昼ご飯をいきなり食べると、血糖値が急激に上がってしまい、体はエネルギーを余分ため込んで太りやすくなってしまいます。ぱぱっと10分で食べるご飯でも良いので、毎朝食べる習慣をつけることで、体の調子が整い健康に繋がります。毎朝ごはんを食べる習慣は腸への刺激にもなるので、おなかが張ったり、便秘があまり来ないような人は、朝ごはんをリラックスして食べることで腸が元気に働きます。



朝ごはんが面倒だというあなたへ…



朝ごはんを食べることが面倒になってしまうと、必要なエネルギーが補給できません。エネルギーが無いと、脳も体も正常に働かなくなるため、何事にもやる気がなくなって疲れてしまう、負のスパイラルに陥ってしまいます。

始業前に席で、おにぎり一つと野菜ジュースでも良いので、どんなスタイルでも毎日朝ごはんを食べる習慣をつけるということが大切です。



朝ごはんを作るのが面倒なあなたに…



ごはんは、どんな味付けにも合い、毎日食べても飽きないので、ごはんを炊いておくというのは習慣づけたいもの。しかもごはんは、水分を多く含むので食べやすく、加工品ではないので添加物の心配がありません。

おかずも、たくさん作らなきゃ！と気張ってしまうと億劫になってしまうので、前日の残り物や、納豆や海苔、卵など、簡単なご飯の友を添えるだけでもOK。白いご飯と、お肉や野菜をたっぷり入れた具たくさん味噌汁だけでも、必要な栄養が摂れます。和食は常備菜(作り置きできるおかず)が豊富で、おにぎりの具にできるものも多く揃っています。

また、卵かけごはんなどシンプルなおはんメニューは、味に飽きてしまわないためにいろんな調味料で食べ比べるのがおすすめ。調味料や漬物類は保存が効くので、全国各地のご当地ご飯の友を日々味わうのも楽しいかもしれませんね。

朝食は9時までに

朝ごはんを食べる時間にも、少し気を遣ってみましょう。目安の間隔は3時間。お昼ごはんの時間から逆算すると、9時までに朝ごはんを食べれば、ベストなバランスで栄養をチャージできます。毎日習慣づけることで、快適な朝が過ごせるはずですよ。



朝ごはんって、起きてすぐ食べないといけないのよね？



朝は食欲がないから食べないんだよなあ



朝は何かと忙しいので、朝ごはんを用意するのは本当に大変なのよ。

朝ごはんは9時までに！

食後3時間で消化されるごはん

朝に食べたごはらは、健康な成人男女であれば約3時間で消化されてしまい、その後、ブドウ糖の濃度は下がっていきます。昼食を12時ぐらいに摂るとすれば、その3時間前、遅くとも朝9時までにごはんを食べると、良い間隔でブドウ糖が補給できます。



管理栄養士 大島菊枝先生からのアドバイス



朝起きてすぐに食べないといけないと思っているあなたへ...



朝起きてすぐでなくても、9時までに食べれば、お昼ごはんまでに消化されることで、エネルギーが効率よく補給できます。また、ごはん食だと、遅めの時間に食べても血糖値の上昇が緩やかで、低脂肪で消化にも負担をかけず、太りにくいのでおすすめです。



食欲が無く、朝ごはんを食べたくないというあなたへ...



体がだるいなど食欲が無いときに朝ごはんを抜いてしまうと、活動するエネルギーが摂れないため、さらにだるくなってしまう可能性があります。しそ、生姜、ごまなど、香りのある食材や酢飯で食欲促進して、少しでもごはんを食べて、午前中に活動できるエネルギーを摂ることが大切です。胃がもたれるようなときは、お茶漬けや即席がゆにしてサラサラッと食べられるようにし、消化しやすくするのがおすすめ。大根やカブも消化を助けるので、すりおろしたものを添えるといいですね。

めざましデータBOX

こんなに差がつく！めざましごはん。

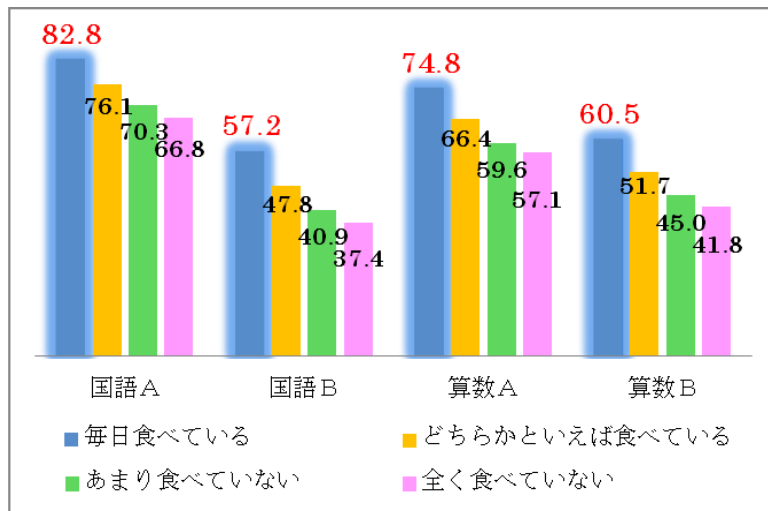
朝ごはんを食べる習慣がある人とない人では、勉強、仕事、スポーツ、さらにメンタル面でも大きな差が出ます。
あなたもめざましごはん で 1 日を最高な形でスタートさせましょう。

朝ごはん で 勉強・仕事の集中力アップ。

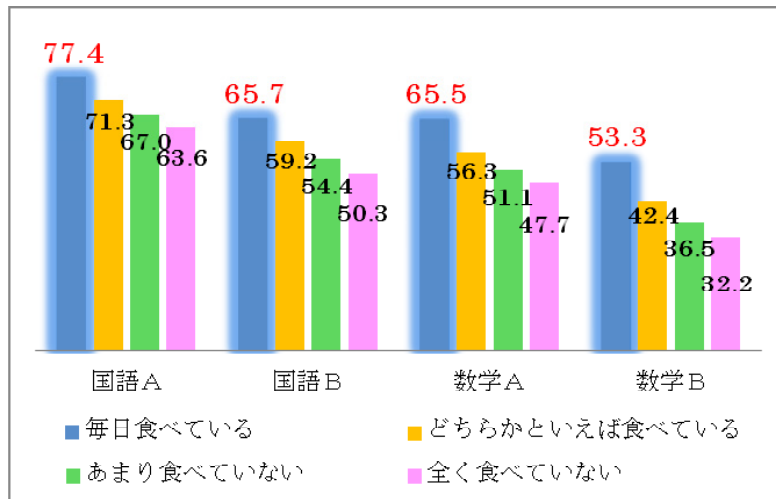
朝食をきちんと食べる習慣のある学生ほど、テストの正答率が高いそんな傾向があることをご存知ですか？
脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖。めざましごはん でしっかりエネルギーをチャージして、仕事・勉強にがんばりましょう。

■朝食の摂取と学力調査の平均正解率との関係(%)
文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査結果」(朝食との関係部分抜粋)

<小学生>



<中学生>



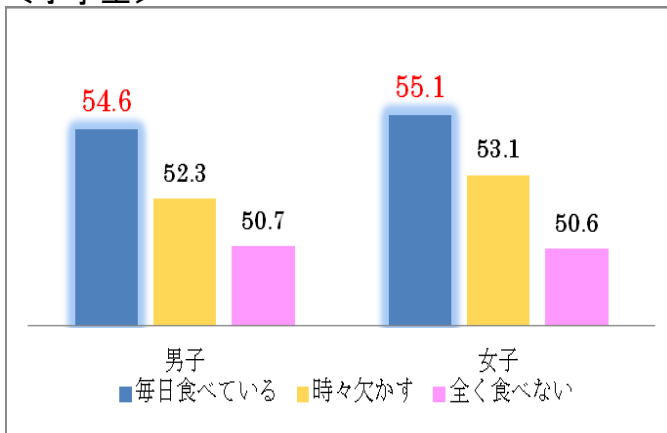
めざましデータBOX

体カテストの結果も朝ごはんがいい影響を与えています。

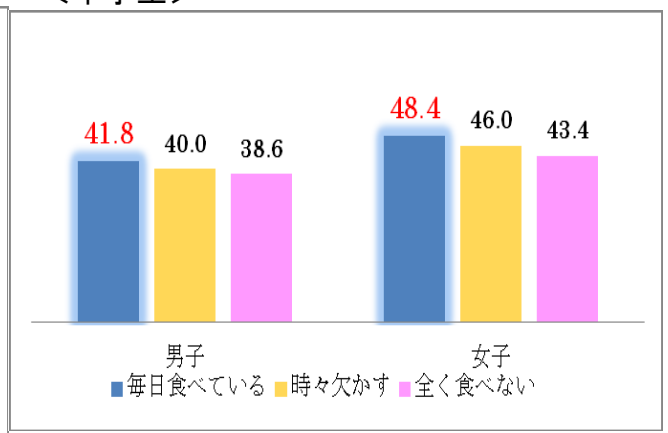
朝ごはんは運動能力や体カアップにも効果を発揮します。
スポーツや運動にも、めざましごはんが頼もしい味方になります。

■朝食の摂取と体カ合計点との関係(点) 文部科学省「平成22年度全国体カ・運動習慣等調査」(朝食と体カの関係)

<小学生>



<中学生>

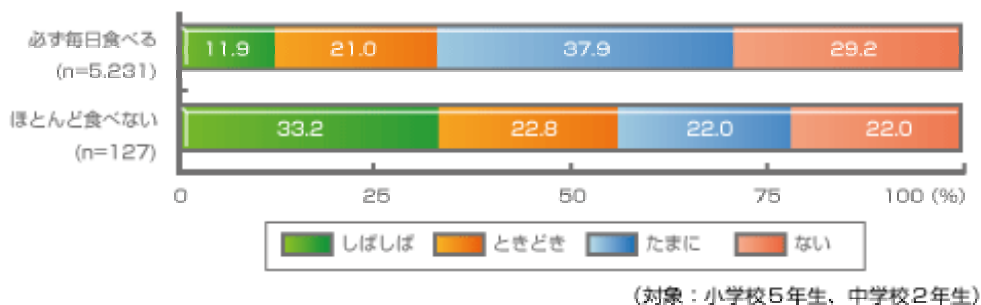


朝ごはんではイライラも解消。

何かと慌ただしい現代社会。朝ごはんを食べる習慣がイライラを抑える事にもつながります。
めざましごはんでは気持ちも心もリラックス。

■「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係

独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」



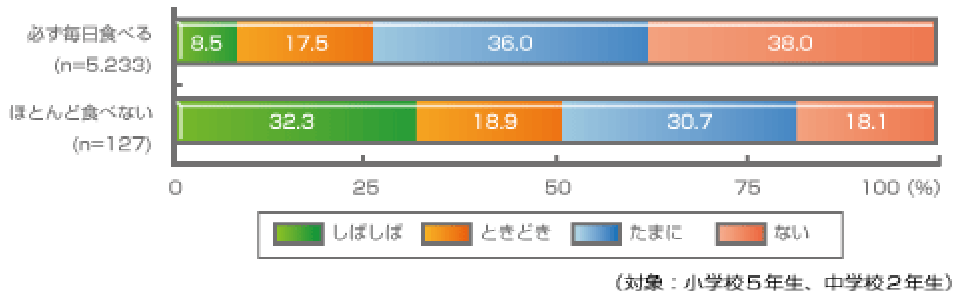
めざましデータBOX

朝ごはんはやる気の源。

勉強や仕事の成績を左右する「やる気」。なんだかやる気がおこらない、そんな時、朝ごはんを食べることから始めてみませんか。

■ 「朝食を食べる頻度」と「何もやる気がおこらない」の関係

独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書」

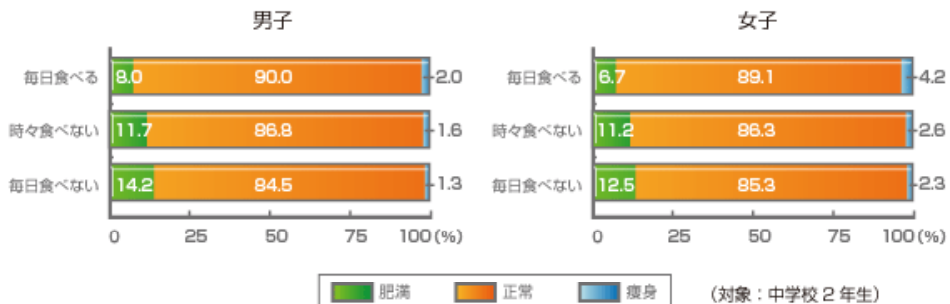
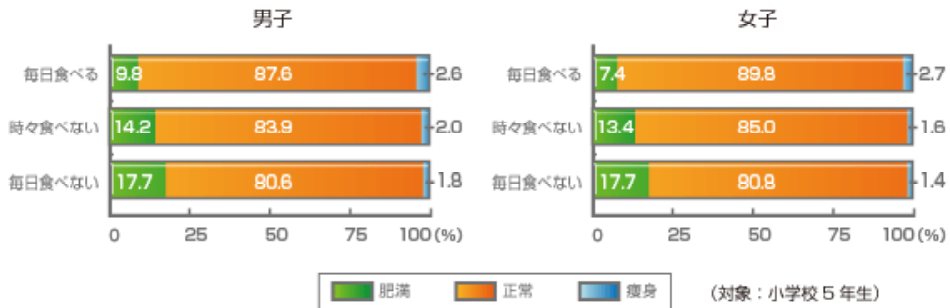


朝ごはんを食べると太る？

「太りたくないから朝ごはんは食べたくない」なんて思っている方、実は朝ごはんを毎日食べると答えた人のほうが肥満傾向率が低いのです。ダイエットを気にする方は、適度な量の朝ごはんが効果的。

■ 朝食の摂取状況と肥満傾向児・痩身傾向児の出現率

文部科学省「平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」



めざましレシピ



白菜とハムのゆずこしょう雑炊



🕒 調理時間の目安 **15分**

白菜は、雑炊となじみやすいように細切りにするのがポイント。ゆずこしょうの分量はお好みで調整してください。



材料 【2人分】

白菜	2 枚
ハム	3 枚
ごはん	茶碗 1 杯弱
卵	1 個
ゆずこしょう	小さじ 1/2
ゴマ油	小さじ 2
顆粒鶏ガラスープの素	小さじ 1 ~ 1 と 1/2
三つ葉	適量

作り方

1. 白菜は5ミリ幅の千切りする。ハムは半分に切って千切りにする。三つ葉は粗みじん切る。
2. 鍋にゴマ油を熱し、白菜を炒める。油がまわったら水2カップと鶏がらスープのもと、ゆずこしょうで味付けし、煮立ったらごはんを加え中火で5～6分煮る。
3. ハムの半量を加え、溶いた卵をまわしいれる。卵に火が通ったら残りのハム、刻んだ三つ葉をちらす。

めざましレシピ



シャキシャキレンコンの和風ドライカレー



🕒 調理時間の目安 10分

カレールウは薄く刻んでおくことで、短時間で水や具となじみます。仕上げのめんつゆ(またはしょうゆ)を加えることでぐっと和風味のカレーになります。余った卵白はスープに流し入れると無駄なく使い切れます。



材料 【2人分】

レンコン	100グラム
しょうが	1かけ
合びき肉	100グラム
カレールー	1ブロック(20グラム)
サラダ油	大さじ1/2
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
小ねぎ(小口切り)	適量
卵黄	2個
塩、黒コショウ(粗びき)	適量

作り方

1. しょうがはみじん切りにする。レンコンは皮をむいてみじん切りにし、水にさらす。カレールーは薄切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油をしき、しょうがを炒める。香りがでてきたら合びき肉を加え肉の色が変わったら塩、胡椒をし、水気をしっかり切ったレンコンを加え、透き通るまで炒める。カレールーと水 80 ミリリットル、めんつゆを加え、しっかりと煮詰める。
3. ごはんに 3 を盛り、真ん中に卵黄をのせ、小ねぎをちらして完成。

めざましレシピ



ネギとささ身のおかゆ



🕒 調理時間の目安 **10分**

寒い冬の朝は熱々おかゆを。
たっぷりのネギで風邪の予防にも。

材料 【1人分】

ごはん	100 グラム
鶏のささ身	1 本(40 グラム)
長ネギ	1/2 本(50 グラム)
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
塩	少々
水	1 カップ

作り方

1. 鶏のささ身と長ネギは斜め薄切りにしておく。
2. 鍋に水を入れて沸騰したら、鶏がらスープの素と鶏のささ身を入れて、煮立ってきたらアクを取って、ごはんを加える。
3. 2.にネギを加えてしんなりしたら塩で調味して出来上がり。