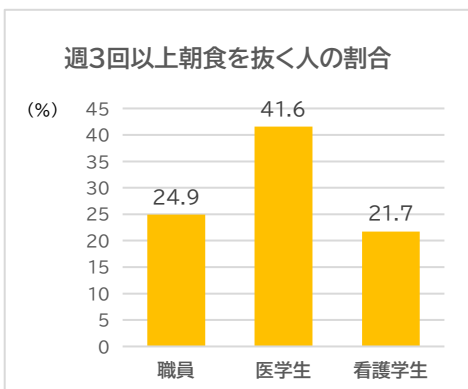


保健管理室便り 朝食を食べるメリット

朝食を食べた方がよいことは何となくわかってはいるけれど、朝食を毎日食べていない人は意外と多くいらっしゃいます。本学の健康診断時の問診票から、「朝食を週に 3 回以上朝食を抜く人」の割合は、職員 24.9%、医学生 41.6%、看護学生 21.7%でした。朝食を食べるメリットを意識していただいて、からだと心を整えましょう。



【2023 年度 職員定期健診、2024 年度 学生定期健診より】

★朝食を食べるメリット**1. 生活リズムを整える**

朝食を食べることは、生活リズムを整える働きがあります。私たちの体には、1 日(約 24 時間)のリズムを作る体内時計が備わっていて、体温や血圧、睡眠、免疫機能の調整、ホルモン分泌などを調整しています。日中は活動的に、夜は休息するように働きかけて体内リズムを作っているのです。生活リズムが乱れていると、体内リズムとのずれが生じてしまい、体と心にストレスがかかって不調が現れます。そのため、朝食を食べて生活リズムを整えることが必要なのです。

**2. からだに必要なエネルギー源や栄養素の補給**

からだは寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや栄養素が不足している状態です。朝食をしっかりと食べることで、午前中に活動するためのエネルギーや栄養素を補うことができます。

**3. 脳を活性化させ、集中力を高める**

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝食を食べることにより、脳の働きを活性化してくれるので、集中力や記憶力が高まり、学習能力や仕事の効率化につながります。また、朝食をよく噛むことにより、脳が刺激され、血行を良くする効果につながります。脳の血行が良くなれば、精神を安定させるセロトニンという脳内物質が活性化するため、一日の始まりが気分よくなります。

**4. 血糖値の変動を緩やかにして、太りにくくする**

朝食を抜いて空腹でいる時間が長いと、インスリンの分泌機能が上手く働かなくなり、昼食の際に血糖値が大きく変動してしまいます。急激に上がってしまった血糖値を下げようとして、体はインスリンを大量に分泌します。インスリンは血糖値を下げるために重要ですが、血液中の糖分を脂肪に変える働きがあるため、過剰に分泌されたインスリンのせいで体は脂肪をためやすい状態になってしまいます。つまり、血糖値の変動が大きいと脂肪をためやすく、太りやすくなります。朝食を食べることで、一日を通して血糖値の変動を緩やかにすることができ、脂肪をためにくくすることができます。

5. 便通を良くする

朝食を食べることは、排便を促す働きもあります。便秘が解消されると、腸内環境が整い、免疫力のアップや美肌につながります。

**★朝食を無理なく少しずつステップアップ**

大阪府「健活 10」より引用

Step1

まずは一口何か口にする

**Step2**

もう 1 品プラス

**Step3**

主食・主菜・副菜をそろえて

