

こんにちは

2025.7

第6号

保健師です

大阪菓子健康保険組合



今年も暑い夏になりそうです。

「こんにちは保健師です」6回目のテーマは「**朝食**」です。

朝ごはん、食べていますか？

「時間がなくて」「朝は体がうけつけなくて」「長年の習慣で」と、朝食を食べないかたもいらっしゃると思いますよね。

でも、朝食を食べると体にいいことがたくさんあるんです。

朝食のパワーを正しく知り、元気な1日をスタートしましょう。

※当組合では朝食を食べないかたが 22.1% います。(令和6年度特定健診 40歳以上)

朝ごはん、なぜ大切？

1 朝食欠食は肥満の原因に

朝食を欠食すると、体はエネルギー不足に対応するため、昼食や夕食でとったエネルギーを脂肪として蓄えようとします。

このため、体重が増えやすくなり、肥満リスクが上昇することが分かっています。



2 朝食と睡眠の意外な関係

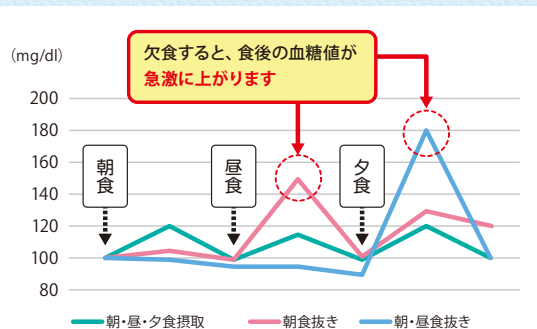
私たちの体には、「体内時計」と呼ばれるリズムがあります。このリズムが整うことで、朝は目が覚め、夜は自然に眠くなるという健康的な1日が過ごせます。

この体内時計を整えるのが、朝の光と朝食です。特に意識してほしいのがたんぱく質。朝にたんぱく質をとると、『眠りのホルモン』と呼ばれるメラトニンがつくられ、夜に向けて自然な眠気が訪れるリズムがつくれます。

3 朝食欠食は糖尿病の原因に

朝食を欠食すると、血糖値を下げるホルモン(インスリン)の分泌が遅くなり、昼食後、高血糖になりやすく、糖尿病の原因になります。

グラフのように、1日3回の食事をとった場合の血糖値は穏やかで安定することが分かっています。



【参考】Diabetes, 2008 Oct; 57(10): 2661-5

朝の食事を整える3ステップ

ステップ1

まずは何か口に入れましょう

朝食をとる
時間がないけど、
ステップ1なら
できそう!

牛乳



ヨーグルト



野菜ジュース



バナナ



チーズ



コーヒーを飲む人は
たっぷりの牛乳で
カフェオレにするのもOK



車の中でも
飲んだり食べたり
できます



甘い菓子パンは、食事ではなく、お菓子です。
砂糖や油脂が大量に使われているため、肥満の原因になってしまいます。

ステップ2

たんぱく質&炭水化物をそろえましょう



コンビニで買うなら

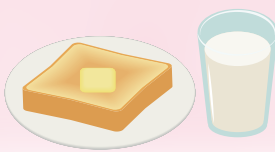
納豆ごはん



卵かけごはん



トースト+牛乳



鮭おにぎり



納豆巻き

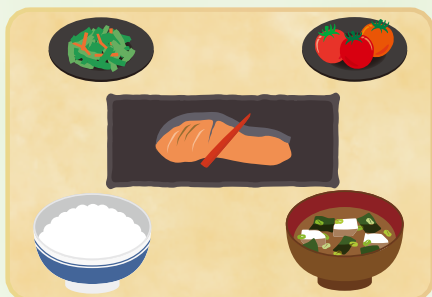


サンドイッチ



ステップ3

プラス食物繊維で理想的な朝食をめざしましょう



カット野菜、ミニトマト、カット
フルーツ、バナナ、柑橘類
(みかん、グレープフルーツな
ど)を常備しておく、朝すぐ
に食べられます。