

朝食は忘れずしっかりと



一日のスタートは朝食から

四月から一か月が経ち、周囲の環境が変わった方も徐々に新生活には慣れてきたのではないのでしょうか。

それでも朝はバタバタと忙しいもの。朝食も抜きがちになっていませんか？

一日の始まりでもある朝食を抜くと、その日一日の活動に影響が出てしまいます。

朝食は忘れずしっかりと摂ってその日一日のスタートを切りましょう！

脳のエネルギー源はブドウ糖

脳の活動に必要なエネルギー源は主にブドウ糖ですが、このブドウ糖、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というのは、いわゆるエネルギー欠乏状態なのです。

そのため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することで、集中力や記憶力の低下に繋がります。

お米を食べるとブドウ糖が持続しやすい？

脳が活発に働くのは午前中。朝食をきちんと食べて、お昼までの活動に必要なブドウ糖をしっかり摂っておかないと仕事や授業に支障をきたすことに繋がります。

そうした状態を避けるためにオススメしたいのが、朝にご飯などお米を食べること。ご飯は腹持ちがよく、ブドウ糖を長時間に渡り安定して脳に送ることができるのです。

また、しっかり噛むことで脳の血流がよくなり、活性化することで業務や学習効果のアップにも繋がります。

出典:農林水産省Webサイト

(<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasi/about/about.html>)

「朝食抜きはダイエットにいい」は誤り

ずいぶん前に一時的に流行った「朝食抜きダイエット」、朝食を抜いて一食分のカロリーを浮かすというものでした。

しかし最近の研究では朝食を抜くことで体内時計や代謝の遺伝子に異常が生じ、昼食時などのカロリーを逆に過剰に摂取してしまうことで脂肪の蓄積につながるため、こうしたダイエットはむしろ逆効果になることが分かってきました。

また朝食を食べることで、胃腸をはじめとした内臓に刺激を与え活動を促すため、便秘の予防に繋がるとも言われています。

やはりダイエットを考えるのなら積極的に朝食は食べることで、適度な運動を組み合わせる方が効果はあるようです。

