



# 健康長寿早寝早起朝ご飯

朝ごはんは1日の活動源、身体に元気とやる気が生まれます！

健康的な生活を送る上で、朝ごはんの効果は絶大です。起きてから1時間以内の食事が身体のリズムをつくり、体調を整えてくれます。

## 朝ごはんでは生体リズムづくり

人間の身体はいろいろなリズムが刻まれています。体温や血圧も目覚めると上昇して1日の活動に対応できる準備をします。免疫力を高めるホルモンにも身体の機能を調整する自律神経にも、リズムがあるから健康でいられます。この生体リズムは朝ごはんを食べることによってつくられます。認知症予防や健康長寿へのカギは朝ごはんが握っています。

### 【朝ごはんの4つの効用】

#### 1日のリズムをつくる



朝ごはんを食べると身体が温まり免疫力を高め、風邪やインフルエンザ予防し、体調もよくなります。

#### 認知症を予防する



朝ごはんでは脳にエネルギーが補給され、低血糖による認知症を予防！水分を十分に摂ることで血液の流れをよくします。

#### ほどよい身体づくり



朝ごはん欠食が習慣化すると次第に基礎代謝<sup>\*</sup>が低下して、脂肪を分解する力が弱くなり、太りやすい体質になってしまいます。

基礎代謝<sup>\*</sup>生きていく上で最低限必要なエネルギー量

#### よく噛んで、腸を整え、老化予防



朝ごはんでは腸へのスイッチが入り栄養素を吸収して毒素を出し、自律神経のバランスを整えます。腸内環境も整い、よいお通じが肌と腸の若さをつくります。

東松山市食育推進計画に基づいて高齢期の食育を発信しています。

# 朝ごはんを食べて健康な身体づくり



人が朝日を浴びて目が覚め起きてから 1 時間以内に朝ごはんを食べることは 1 日の活動の始まりとなり、朝ごはんをよく噛んで食べることで、脳の活動が高まります。

朝ごはんに限らず、食事前にお腹がすくのは胃や小腸が準備をして食事を待っているからです。この状態で食事をすると、摂取した栄養素が吸収されやすくなり、しっかりと体内で働いてくれます。

持病のある方は、主治医と相談して食事をしましょう。

## 朝ごはんアイデア

ちょっとした工夫やアイデアで朝食の 1 品になります。朝からしっかり食べて栄養補給をしましょう。

**具たくさんスープ  
や味噌汁** → 野菜や芋など残り物を上手に使い、主食と汁でOK！  
豆腐、豚肉、ゆで大豆や乾燥野菜をプラス！

**残ったご飯で雑炊** → 野菜とだし汁にご飯を足して電子レンジでチン！  
スープや乾燥野菜も使うと簡単！

**ヨーグルトアレンジ** → ジャムやカットフルーツ、豆甘煮も合います。

**カフェオレ** → 牛乳をたっぷり入れてカルシウム補給！

**ハムはパンに最適** → ハムをフライパンで焼いてできあがり。パイナップルと合います！パンにはさみホットサンドイッチ。

**スクランブルエッグ  
をレンジで簡単** → 溶いた卵に塩、こしょう、バターを加えてレンジ 500~600  
wで約 1 分チン！途中で一度取り出して箸でかき混ぜること  
と早めに出し余熱を利用するのがコツ！



参考資料「科学が証明する 新朝ごはんのすすめ 香川靖雄著 女子栄養大学出版部」

「食と栄養 常識の落とし穴 加藤秀夫著 祥伝社」

東松山市健康推進課