



朝食の大切さ

問 稲城市保健センター
☎378-3421

皆さんは朝食を毎日食べていますか。近年の朝食欠食率は男性30%・女性25%・4%（平成25年国民健康栄養調査より）と年々増加し

ていて、子供たちの朝食欠食率の増加も目立ってきています。その理由に「お腹が空かない」「食べる時間がない」「ダイエットの為」などが挙げられます。しかし朝食を摂らないまま活動すると、前日の夕食を摂ってから昼食まで約15時間以上空腹状態が続くことになります。朝食を抜くと集中力がなく、やる気が起きないということはありませんか。これは、体内のエネルギー

ギーが不足している状態ですが、脳へのエネルギーも不足しているということなのです。実際に「朝食あり」と「朝食なし」の子供たちの学力を比較すると、「朝食あり」の子供たちの方が成績が良いことが分かっています。このように朝食は脳へのエネルギー供給にとっても重要なのです。また、朝食を摂ることで基礎代謝を上昇させ、体内リズムも整えてくれます。そして、規

則正しく1日3食食べることで血糖の急上昇を抑えることにも繋がります。朝ご飯を食べる習慣がなかった人は、まず食べる習慣をつけましょう。朝食を食べていてもヨーグルト等の乳製品類や野菜ジュースのみだった人は、おにぎりなどエネルギー源になる一品をプラスしてみてください。稲城市医師会

佐藤 加奈子