

朝食の効果を知ろう

10月31日(火)

朝食の効果は5つあります！ 文部科学省 中学生用食育教材より

① 体温や脈拍の上昇効果

寝ているときは、起きているときよりも、体温が低く保たれ、脈拍も減少します。朝食をとることにより、胃や腸などが運動を始めるため、その運動により、体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。



② エネルギー源の補給

寝ている間もエネルギーを使っています。起床時はエネルギーや、エネルギーを作るために必要な栄養素が少ない状態です。このため、朝食で午前中に使うエネルギーや栄養素をとる必要があります。

③ 便秘の予防

朝食をとることにより、大腸が動き出し、排便のリズムが作られます。朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。

④ 体温維持の効果

朝食をとることにより、図のように午前中体温が上昇した状態を維持することができます。

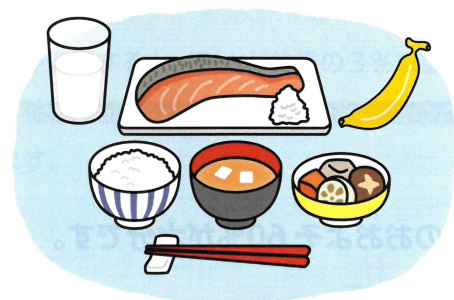
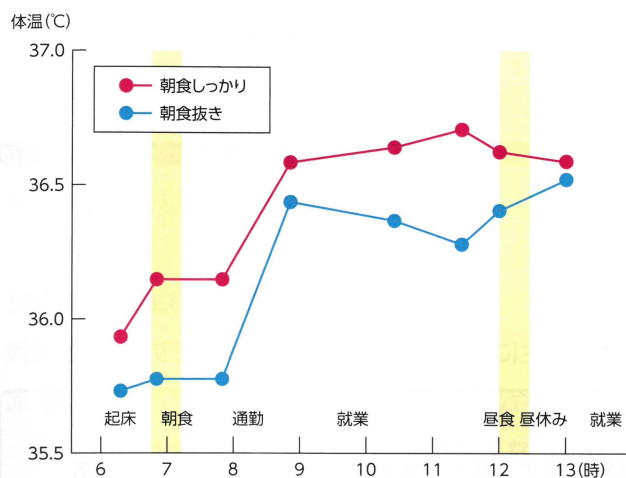


図 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い
(出典:鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)

⑤ 良質な睡眠のため

朝食をバランスよく食べて、トリプトファン（アミノ酸の一種）を十分に摂取できると、日中穏やかに過ごすことができ、夜も眠くなり、質の良い睡眠につながります。