

読めば読むほどやればやるほど健康が止まらない!!

かしわ健康大辞典

第4章

図 保健所地域健康づくり課 ☎7167-1256

朝ごはんって
本当に食べないと
いけないの？

私たちが
やって
みました!!



検証

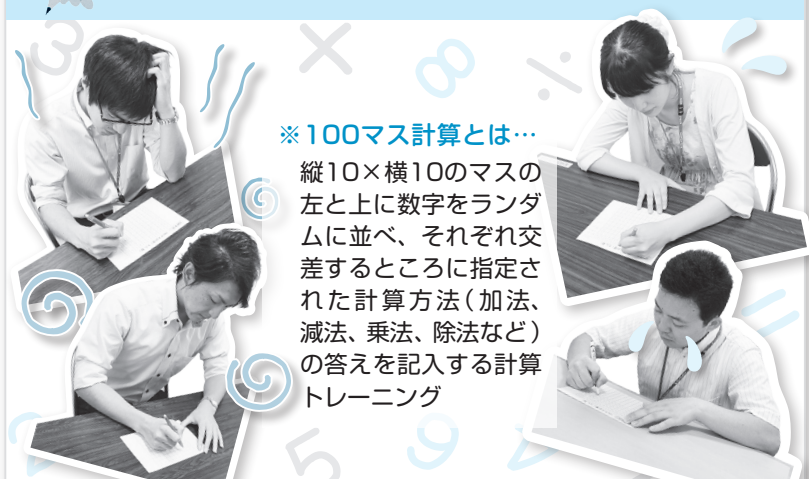
朝ごはんを食べないと元気が出ないとか、脳の働きが悪くなるとかよく耳にしますが、それって本当？！

平成23年に行った柏市民への調査では、朝ごはんを「ほとんど食べない」と答えた人は全体の約1割。中でも、20歳代が他の年代に比べて食べていないことが分かりました。そこで今回、朝ごはんの効果を確かめるべく、20歳代の市職員4人が2週間、実験に挑戦しました。



ルール

朝ごはんを食べた場合と抜いた場合をそれぞれ3日ずつ、毎朝**100マス計算**のタイムと正答率、体温を測定し、結果を記録



結果...

4人中**3人**が、朝ごはんを食べた方が100マス計算の**タイムが速く**、朝ごはんを抜いた日より**体温が高い**という結果が出ました。



朝ごはんを食べると...



実際にはこんな効果が
見込めます!

● 脳のエネルギー源であるブドウ糖を補給することで、集中力・記憶力がアップ

● 体温が上がり、体が動きやすくなる



● かむことが脳に刺激を与え、目が覚める

● 食事を規則的にとることで血糖値の急激な上昇を防ぎ、糖尿病の予防になる

● 腸が刺激され、排便が促される

その他にも...

文部科学省の調査では...

● 朝ごはんを食べる習慣のある学生ほどテストの正答率が高い

● 体力テストの結果も良い

● 毎日食べると回答した学生の方が肥満傾向率が低い

※文部科学省「平成24年度全国学力・学習状況調査」「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より



やっぱり朝ごはんは大切なんだ!

★市内の小・中学生を対象にした「平成24年度柏市学力・学習状況調査」でも同様の結果が出ています



朝ごはんを食べた方が
良いことは分かったけれど、
なかなか実践できない...

そんな
あなたに

地域健康づくり課栄養士の カンタン☆アドバイス

● 太るのはイヤ...
(20代・女性)

朝ごはんを抜くと、昼食で一度にたくさん食べてしまいがちに。さらに、空腹状態でいきなり大量の食べ物が入ってくると、体はより多くのエネルギーを吸収しようとするので、ダイエットには逆効果。健康的なスタイル維持には、規則正しい食事が大切です。

● 食欲がなく、食べたくない...
(40代・男性)

前日の夜ごはんを早めの時間に軽く済ませると、朝おなかが減りやすくなります。他にも、メニューをお茶漬けなど食べやすいものにしたり、しそやショウガなど香りのある食材で食欲が出るようにしたりするのも効果的です。



● どうしても時間がない...
(30代・女性)

5分でもいいので、まずは食べる習慣をつけることから。前日の夜や朝の通勤・通学途中にサラダとおにぎりを買って食べてもよし、前日の残り物やレンジで加熱しただけの野菜でも立派な朝ごはんになります。市のホームページでは、簡単朝食レシピを紹介していますので、参考にしてみてくださいね♪



お手軽!
おいしい!
オススメ
朝食レシピ!

