

さくら通信 7月号



✿ 毎月、食と健康に関するお得な情報をお届けしています！

朝ごはん、食べていますか？

朝は時間がないから...と、朝食をとる習慣のない方、必見です！ ✨

今回は朝食の重要性をお伝えするべく、朝ご飯の主な役割と、
みなさんがご存知ないかもしれない「もうひとつの役割」をご紹介します。

朝ごはんの基本的な役割

▶ 体のスイッチを入れる



脳のエネルギー源であるブドウ糖は寝ている間に消費されるため、朝「ごはん」でブドウ糖を補給することで勉強や仕事への集中力をアップ！

▶ 生活リズムを整える

睡眠・体温・血圧・などに関わる「体内時計」がずれると体や心に負担がかかってしまいます。1日3回規則的に食べて、リズムを整えましょう！

▶ 体温を上げる

起床して時間経過の少ない午前中は体温が低くなりがちです。それに加えて朝食を抜くと、体温を十分に上げることができず、だるさの原因になります。午前中の充実した活動のために、朝食で体温の上昇・維持を図りましょう！

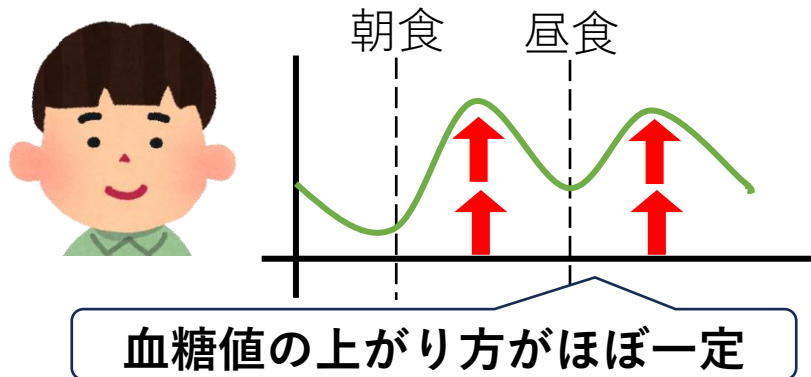


朝ごはんの「もうひとつの役割」

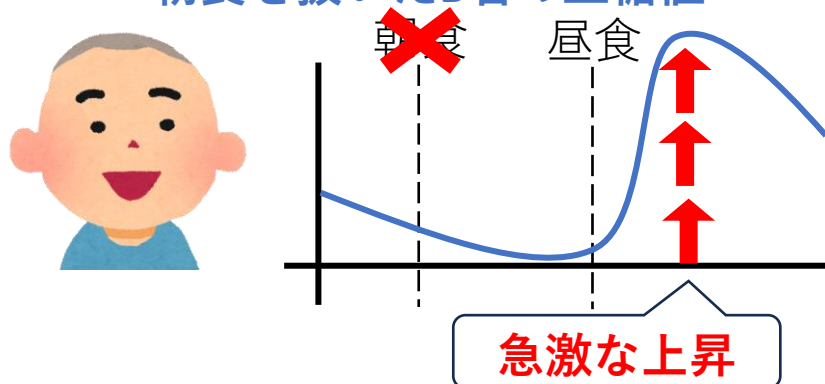
朝ごはんの「もうひとつの役割」... それは「**血糖値のコントロール**」です！

➤ 朝食を食べた人と朝食を抜いた人では、昼食後の血糖値の上がり方が異なります。

朝食を食べたA君の血糖値



朝食を抜いたB君の血糖値



➤ さらに... 朝食で「何を食べたか」が、**昼食後の血糖値の上がり方**に影響します。

• 食後血糖値の上昇が緩やかになる「**低GI値**」の食品を取り入れることで、朝食後の血糖値だけでなく、**昼食後の血糖値が緩やか**になります。

• **低GI値の食品**：葉物野菜やきのこ類
海藻類、大麦、大豆など

★取り入れ方の例★

- お味噌汁にきのこや海藻を入れる
- 大麦や大豆入りのご飯にする
- 野菜から食べる



1秒でも寝ていたい方は...

まずは食パン1枚でもバナナ1本でも構いません。
食べられそうなものから挑戦してみてください！



- メールやSNSでも相談をお待ちしております！
- 桜町調剤薬局 管理栄養士 武藤 菜央
- Mail: sakuramati.nao@outlook.jp
- Twitter: sakuramati_nao

