

朝食の重要性について



朝は食べる時間が無かったり、朝食を簡単に済ませてしまう方は多いのではないのでしょうか。今回は「朝食」の重要性や献立例についてご紹介します！

1 朝食はなぜ重要？

1日をより充実したものにするためにも「朝食」を摂ることは非常に大切です。朝食には様々な効果や役割がありますがここでは3つピックアップしてご紹介します♪

生活リズムを整える

「体内時計」は、約25時間周期でリズムを刻んでおり、1日(24時間)と約1時間ズレがあります。朝日を浴び、朝食を摂ることで1日の始まりをリセットし、生活リズムを整えてくれます。

集中力・記憶力アップ

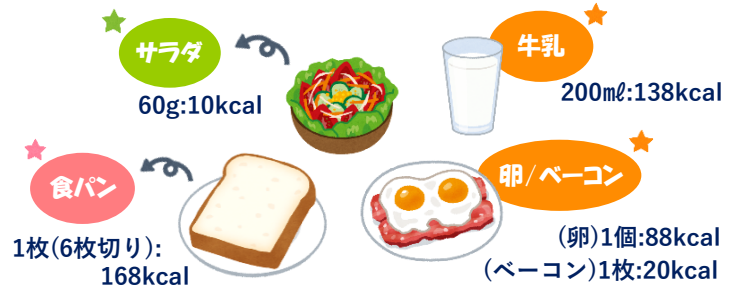
脳は、エネルギーをたくさん使う臓器です。睡眠中も脳は働き続けており、朝はエネルギーが欠乏状態になりがちです。朝食で脳に必要なエネルギーを補給することで脳が活性化し、集中力や記憶力を高めてくれます。

便通を良くする

睡眠中休んでいた胃に食べ物が入ると腸が刺激され活発に働き始めます。規則的な排便リズムをつくることで便秘解消の効果も期待できます。

2 朝食の献立例について

～ 朝食は500～600kcalが理想的です～
(1日の活動に最低限必要とされている1500kcalの約3分の1)



★炭水化物 (ご飯/パン/麺/シリアル/いも類 など)

脂質やタンパク質に比べて消化・吸収が速く、すぐに脳や身体を動かすエネルギーに変換してくれます。

★タンパク質 (肉/魚/納豆/豆腐/乳製品 など)

筋肉や臓器を作る栄養素のひとつで、栄養や酸素の運搬を行い、朝の体温を上げて、身体を目覚めさせてくれます。

★ビタミン・ミネラル (野菜類/果物類/海藻類 など)

栄養素の分解や合成を助ける働きを持ち、健康維持・体調管理には欠かせない栄養素です。サプリメントでも摂取することができます。

スキマ時間運動!

～ 日常生活に運動を取り入れよう! ～

今回は… 腹筋エクササイズ

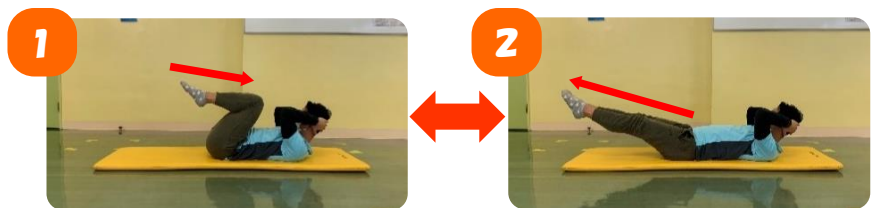
呼吸を意識しながら、ご自身のペースで10回×3セットを目安に行いましょう!

- 準備 -



- ① 仰向けの状態でつま先を揃える
- ② 膝を立て、両手で頭を抱える
※ 目線は常に膝!

- 動作 -



- ③ 両足を持ち上げ、内ももに力を入れながら膝を伸ばし ① ② を繰り返す
＜ポイント＞ 膝を伸ばした時に、太ももからつま先まで一直線を意識しましょう
＜呼吸＞ 膝を曲げる際 ⇒ 息を吸う / 膝を伸ばす際 ⇒ 息を吐く

※その他の「腹筋エクササイズ」も「ちゅ〜0h!!チャンネル(動画でエクササイズ)」に掲載しております。ぜひご覧ください!