

## 朝ごはんを抜くと恐ろしいことに・・・



こんにちは、栄養教諭の重永真志です。  
お子様の様子はいかがでしょう。  
早寝、早起き、朝ごはん・・・  
どれくらい実践されているのでしょうか？  
お子様だけではなく、私達大人にも大切な、  
**「朝ごはんの本当の意味」**をお伝えします。

朝ごはんの本当の意味って？

簡潔に言うと、「**自分を守るため**」です。

朝ごはんを抜き続けると・・・

- ・脳や筋肉など、体がボロボロに。
- ・太りやすい体質に。



脳や筋肉など、体がボロボロに。

## ・脳について

**脳のエネルギー源は貯蓄できない**栄養素のブドウ糖。

**脳は寝ている間も常に働き続けています。**

朝ごはんまでの間は、夜ごはん分のエネルギー源がありますが、朝ごはんを抜くと脳はエネルギー不足になり・・・

- ・集中力や記憶力の低下
- ・イライラや勉強、仕事がかたどらない

それだけではありません！！

実は、こんな研究結果があります。



**脳出血の発症確率が・・・**

**朝食を週0回～2回しか食べない人**

**毎日食べる人の1.36倍に高まる。**

参考：多目的コホート研究「JPHC Study」(国立がん研究センター がん予防・検診研究センター 予防研究グループ)

Association of Breakfast Intake With Incident Stroke and Coronary Heart Disease(Stroke 2016年1月5日)

この原因として、空腹などによるストレスで血圧が上がり、脳血管への負担がかかるという見解があります。

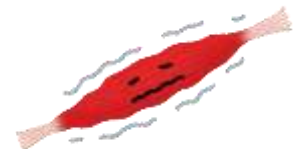
## ・筋肉について

実は、朝ごはんを抜くと筋肉までボロボロになります。

エネルギー源が無くなった脳は、

最終的に**筋肉を破壊してエネルギー源**とします。

筋肉が破壊されると、運動能力が落ちるのはもちろん、代謝も悪くなって、太りやすい体質になってしまいます。



太りやすい体質に。

朝ごはんを抜くと太りやすい理由は、  
筋肉量が低下して代謝が悪くなることだけではありません。  
朝ごはんを抜くと、栄養不足で血糖値が低下します。  
しかし、体は血糖値を一定に保とうとするので、  
下がったら上げ、上がったら下げようとします。

その状態で昼ごはんや間食を摂ると、何が起こるのでしょうか？  
それは・・・

**血糖値の急激に上がって、急激に下がります！！**

この急上昇と急降下は、肥満はもちろん、生活習慣病のリスクとなります。

皆様、恐い内容ばかりのおたよりで申し訳ありません。  
ただ、とても重要な問題ですので、ご了承ください。

**「早寝、早起き、朝ごはん」**

年齢を問わず、健康に過ごすためにとても大切なことです。  
特に、お子様は、脳や体が成長する時期です。

**大人以上に朝ごはんを抜くと悪影響を受けます。**

もちろん、ご家庭で毎朝、栄養バランスの良い  
ごはんを用意することが簡単ではありません。  
ごはんを用意の方が頑張りすぎて体調を崩してはいけません！！

納豆やツナ缶、乳製品、作り置きのお煮物や即席スープ、  
冷凍野菜などの準備に時間がかからないものを  
上手に活用して、ご家族・お子様はもちろん、  
自身を守って行きましょう！！

