



朝ごはん

朝ごはんを食べなかったときに仕事や勉強に集中できなかったり、昼ごはんを食べた後によやく元気が出て夜更かししてしまったりという経験はありませんか？

今回は朝ごはんの役割や重要性についてお伝えします。

朝ごはんの役割

●体温を上げる

睡眠中に低下した体温を上昇させ、代謝も上がり太りにくくなります。

●体のリズムを整える

脳や身体のスイッチをオン!目覚まし時計のような役割があります。

●集中力を高める

脳のエネルギー源はブドウ糖です。朝ごはんによって補給することで脳の働きが活発になり仕事や勉強の集中力向上につながります。

●排便のリズムを整える

胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて腸が動き、排便を促します。



「時間栄養学」における朝ごはんの重要性

人間の体内時計は、24時間よりも少し長く設定されています。地球の自転周期である24時間とズレが生じているため、毎日ズレを調節する必要があります。この調整には、「朝の光」と「食事」がポイントとなります。光は全身へ「朝だ」と指令を出し、食事の摂取は内臓や全身の細胞に対し、「体内時計をリセットして」という指令を出すことで調整されています。

朝食におすすめの栄養素とは

炭水化物



炭水化物が分解されてできるブドウ糖は脳の主な栄養源です。

また、炭水化物を摂ると血糖値が上がり、膵臓からインスリンが分泌され、血糖値を下げます。インスリンはそれ以外にも、体内時計の調整をする役割があります。

食品例…ごはん・パン・麺・いも類・シリアルなど

たんぱく質



主に身体（筋肉や内臓）を作る栄養素です。また、たんぱく質から作られるホルモン（メラトニン）は、体内時計の調整に関わっています。

食品例…肉・魚・乳製品・大豆製品など

ビタミン、ミネラル類



ビタミン、ミネラルは栄養素の吸収を良くし、必要なところへ栄養を届ける働きがあります。脳がブドウ糖を使うときや丈夫な骨や歯を作る際にも必要です。

食品例…野菜類・果物・海藻類など

おすすめの朝食パターン

毎日きちんと準備できるのが理想的ですが、朝は時間が無い、という方も無理なく続けることの方が大切です。その日の気分やご自身にあったパターンを選択し、朝食時に摂りたい栄養素をうまく組み合わせて食べましょう。

- ・ごはん、焼魚、野菜たっぷり味噌汁
- ・トースト（納豆・チーズ）、果物
- ・パン、ゆで卵、野菜サラダ
- ・サンドイッチ（卵、ハム、レタス、トマト）
- ・シリアル、ヨーグルト、果物
- ・肉団子と野菜入りうどん など
- ・おにぎり、卵焼き、野菜スープ

本日の

レシピ

鯖（サバ）とトマトのオープンサンド

朝に摂りたい栄養をまとめて補給、身体のスイッチオン！



材料(1人分)

鯖	30g×2 切
塩	0.5g
黒胡椒	少々
食パン(6枚切り)	1 枚分
ミニトマト	3 個 30g
レタス	10g
マヨネーズ	5g
スライスチーズ (溶けるタイプ)	1 枚(18g)

作り方

- 1 ミニトマトはヘタをのぞいて3等分の輪切りに、レタスは一口大にちぎっておく。
鯖に塩、黒胡椒をふり、フライパン用シートを引いて皮目から中火で焼く。
片面に焦げ目がついたら裏返し、反対の面にも焼き目をつける。両面に焼き目がついたら、フライパンのすみに、切ったトマトを入れ、蓋をし鯖に火が通るまで蒸し焼きにする。
- 2 食パンにスライスチーズ(溶けるタイプ)をのせて、トースターで3分焼く。焼きあがったチーズトーストの上に、レタス、マヨネーズの順でのせる。
- 3 2の上に、フライパンで焼いた鯖、トマトを盛り付けて、完成。



栄養量(1人分)：エネルギー：376kcal
たんぱく質：22.3g 脂質：21.1g
炭水化物：30.1g 食塩相当量：2.0g

- ・鯖はしっかりと焼き目をつけることで、香ばしくなり、パンとよく合います。
- ・盛付時に、スライスチーズ→レタス→マヨネーズ→鯖の順にすることで食材同士が接着され、食べやすくなります。

