

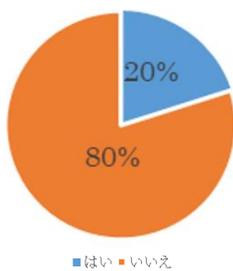


朝食を食べていますか

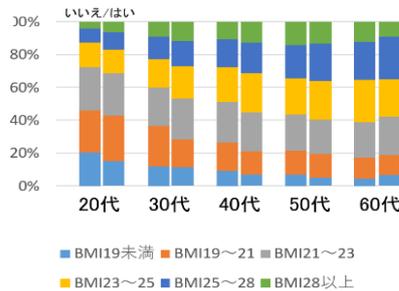
🔦 はじめにクイズです ~毎日朝食を食べることによってどのような効果があるのでしょうか?~

- ①生活習慣病を予防する
- ②生活リズムを整え良い睡眠につながる
- ③集中力・記憶力を高める

「週3回以上朝食を抜くことがありますか」



2024年度健診結果より作成



朝食抜きの20代から50代でBMIが高い人の割合が多くなっています

2024年大塚製薬健康保険組合被保険者(社員)質問票より作成

*BMIとは体重と身長から算出される肥満度を表す指標 「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」 BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています

朝食を抜くことで生活習慣病の危険性が高くなる

肥満につながる

朝食を抜いて1日の食事回数を少なくすると、中性脂肪やコレステロールが増え、肥満の原因となります。肥満は、高血圧症や糖尿病、心臓の病気の危険性を高めます。

血糖値が高くなる

朝食を抜くと、昼食や夕食後の急激な血糖上昇を招きます。急激な血糖上昇も高血糖や糖尿病などの危険性を高めます。また、空腹の状態が長くなると食欲が増して、1回の食事量も多くなります。

バランスのよい食事に大切な栄養素

ただ“朝食をとればいい”というわけではありません。栄養素にも気を付けて食べることで、生活習慣病にも負けない健康的な体をつくり、1日を元気に過ごすことができます。

炭水化物・脂質

…ご飯やパン、油など

脳の最大の栄養は「ブドウ糖」!

集中力アップのために大切なエネルギー源です

タンパク質

…牛乳・卵・肉・魚など

筋肉づくりや体温上昇に必要な栄養素。

体温を上げて体を目覚めさせてくれます。

ビタミン・ミネラル類

…野菜や果物など

摂取した栄養素(炭水化物やタンパクを

分解して体の調子を整えてくれます。

🔦 クイズの答え … すべて正解です。朝食には嬉しい効果がたくさんあるので少しでも朝食を食べよう心がけてみてください。

大塚健保では健康イベントとして「くうねるあるく+ふせぐ」がスタートしています。この機会にぜひご参加ください。

時間栄養学の田原先生のセミナーもぜひご視聴ください。 [くうねるあるく+ふせぐ | 保健事業 | 大塚製薬健康保険組合](#)

【参考文献】

※1 大塚製薬栄養学カレッジ <https://www.otsuka.co.jp/college/> ※2 日本肥満学会 <https://www.jasso.or.jp/>

※3 若年・中年期の朝食摂取習慣がある者における生活習慣病予防のための食事の実践状況 https://www.jstage.jst.go.jp/article/eiyogakuzashi/80/6/80_295/pdf

※4 文部科学省:生活リズムの確立と朝食(食事) https://www.mext.go.jp/a_menu/shougai/katei/08060902/004.pdf