

目標：「こころとからだのベストパフォーマンス」

朝食を抜くとやせられる。OorX?



朝食を抜くと、体温が上がりきれずにカロリー消費量が減り、やせにくい身体になるだけでなく、物事に集中できなくなるなど様々な不調の原因になります。栄養バランスのとれた朝食を毎日食べる習慣をつけることが大切です。

解説

人の体温は昼間の活動時間に高く、夜の休息時間には低くなるというリズムを繰り返しています。しかし、朝食を食べないと、脳の活動に必要なエネルギーである糖分が補給できないばかりか、他の栄養素の補給も困難となるため、昼食を食べるまでの午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低くなると、それだけ基礎代謝量(何もしなくても身体を維持するために消費するカロリーの量)も減り、脂肪を燃焼しにくい身体になります。朝食を抜くことはダイエットには逆効果なのです。

さらには、体温が上がらないことで、物事に集中でき

ない、イライラする、だるくなるなどの心身の不調が起こることがありますので、午前中授業に集中するためにも、朝食は欠かせません。

また、朝食には、朝の光と同じように、体内時計のリズムと生活リズムのずれを解消するという働きもあります。できれば、主食(ごはん、パンなど)だけで済ませず、肉、魚、豆類などのタンパク質や野菜、乳製品などを追加して、栄養バランスが取れた朝食をとるように心がけましょう。例えば、朝食でタンパク質をとると、昼間の集中力が増すとともに、夜もスムーズに眠れることが最近の研究で分かってきています。

▶ 朝食を食べない生徒は、午前中調子が悪いと答えた者の割合が高い。

