

●朝ごはん

朝食の主な役割は、身体の活動エネルギーになることです。食事の中の糖質は摂食後、すみやかにエネルギーになるため、体温を上げることに役立ちます。また、たんぱく質は効率よくエネルギーになり、脂質はエネルギーを多く含んでいるため、持続性のあるエネルギーになります。

さらに、脂質は脂溶性ビタミンの供給源になり、ミネラルは体調を整え、食物繊維は排便を促します。つまり、これらの栄養素を朝食でバランスよくとることが重要です。

第2に、朝食は血糖値をあげる源になることです。朝食でエネルギーを補わないと、これから仕事（勉強）という段階で、十分に血糖値が上がらないため集中力を欠き、午前中の仕事や学業に悪い影響を及ぼします。さらに、体温が上がらず、空腹感で疲れやすく、抵抗力がなく、風邪を引きやすくなったり、集中力が低下して思わぬ事故を招いたりします。

第3には、朝食はホルモンや酵素の分泌等の生体リズムを保ちます。消化吸収に関連するホルモンの分泌は、一定の規則性（サーカデアンリズム）があります。つまり、朝食を摂ることが、正常な生体リズムの保持につながるということです。



【参考】しっかり朝ごはん（1999）、マイライフシリーズNo.464・特集版、(株)グラフ社、
p2