

知って得する健康コラム～肥満予防②～

肥満予防のための食生活：朝食編

周りの人はどうしている？

村田第二小学校
高橋 豊校長 の取り組み！



Q健康管理のための習慣はありますか？

高橋校長 「早起き」ですね。朝は3,000歩を目安に散歩をしています。1日で8,000歩あるくと体重を維持でき体調もよく感じます。

朝食も含め、早起きをして1日のリズムをつくるのが健康へつながると思います。

Q朝食は毎日食べていますか？

高橋校長 朝食は毎日食べています。バランスよく、主食・主菜・副菜を食べることを意識しています。どうしても野菜が不足してしまう時には野菜ジュースで補うこともありますが、まずはしっかりと野菜のおかずを食べるようにしています。

Q朝食の欠食が肥満と関係しているとも言われますが、朝食を食べるメリット等を感じることはありますか？

高橋校長 朝食を欠食すると1日の食事回数は減りますが、欠食した分もまとめて食べてしまうので、結果として食べる量が増えてしまい、肥満につながると感じます。1日3食のリズムは大事ですね。仕事を始めたばかりの若いころは朝食を抜くこともありましたが、仕事の効率も落ち、よくなかったと今になって思います。よりよい仕事をするためにも1日の始まりになる朝食は大切だと感じています。健康があつてこそ、よりよい仕事もできますし、よりよい家庭を築くことができるのだと思います。

村田町民の朝食摂取状況

○毎日朝食を食べる大人の割合 87.1% (健康むらた21中間評価のためのアンケート調査より)

★朝食は1日のリズムをつくる大事な食事です。

朝食を食べるために、家族みんなで1日の生活を振り返ってみましょう。

(健康むらた！肥満予防のための食生活～朝食編～)

●朝食を食べる習慣を身に付けましょう

朝食を抜くと体がエネルギーを節約して脂肪の合成を促進するだけでなく、昼食や夕食のエネルギーを脂肪で蓄えておこうとします。また、朝食を抜くことで昼食までの間に間食をする回数が多くなりエネルギーのとりすぎになったり、体内時計が乱れることで代謝にも影響を及ぼし太りやすい体になります。

朝食を食べない方も朝は何か一口でも食べるよう生活習慣を見直してみましょう。まずは飲み物やスープなどでも構いません。

朝食を食べ、体温を上げ、エネルギーを燃焼しやすい体をつくるのが健康維持にもつながります。

●朝食の内容

すでに朝食を毎日食べている方は朝食内容を振り返ってみましょう。ご飯だけ、おかずだけ等単品に偏っていませんか？朝食は食べることはもちろ

ん、その内容も非常に重要です。

ごはんやパン・めん等の主食、肉や魚・卵・大豆製品等の主菜、野菜が入った副菜や汁物がそろっているか家族みんなで確認してみましょう。

【朝食準備の時短ポイント】

①朝食の準備は前日の夜にする

朝の準備は忙しく大変です。前日の夕食におかずを多めに作って残しておいたり、みそ汁を前日に作って冷蔵庫に入れておき朝温めるだけにしておくこともおすすめです。

②市販の食品を活用する

缶詰や冷凍のカット野菜、乾物などは買い置きができ、下ごしらえの手間を省けます。冷凍のカット野菜や乾燥わかめを加えてみそ汁を具たくさんにしたり、魚や肉の缶詰を加えて料理をボリュームアップさせたり、いろいろ活用できます。