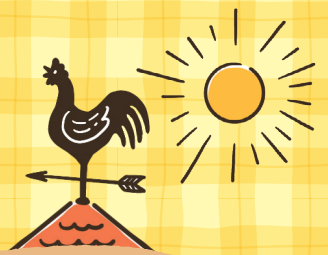




食べなきゃ朝食 太る!



朝食を抜くと、体内時計がずれて時差ボケのような状態に陥り、体のだるさや疲労を感じやすく、睡眠の質も低下します。

また、朝食を抜いて空腹時間が長くなった状態で炭水化物に偏った食事を摂ると、昼食や夕食のあと、血糖値が急上昇することが繰り返され肥満や糖尿病になりやすくなります。

〔朝食を摂ると…〕



朝の極意

1日の活動や体内リズムにあわせて食べると、摂取したエネルギーをしっかりと消費できる

朝食にはこれを摂ろう!

炭水化物

(ごはん・パンなど)
脳のエネルギー源となるブドウ糖が多く含まれている。



炭水化物+おかず1~2品

たんぱく質

(肉・魚・卵など)
筋肉をつくる材料となる。たんぱく質は、摂りだめできないので、毎日摂る必要あり!

もっともカンタンなのは、

「夕食」と「朝食」のメニューをチェンジ!

夕食用に作ったものを朝食として食べることで、作る時間も省ける&栄養的にもgood!

朝は豪華に食べましょう! その分、夜を減らすことがポイント

朝、食べられないのですが?

朝食をしっかりと食べる習慣がない方はいきなりムリですよ。

そんなときは…何かを口にするのを朝のルーティーンにして、習慣化することからスタートしましょう。

1 まずは、手軽に口にできるものから

- 牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
- バナナ、キウイフルーツなどの果物



2 口にすることに慣れてきたら、炭水化物とたんぱく質をプラス

- 卵かけごはん・納豆ごはん・おにぎり + 具だくさん味噌汁
- サンドイッチ・ピザトースト + ミネストローネ、ポトフ



菓子パンは糖質&脂質が高いため注意!

時間のない朝におすすめのメニューは?

朝から摂りたい栄養素を含んでおり、忙しい朝にぴったりな炊き込みごはん。まとめて作って、おにぎりにして冷凍しておくとお便利です。

【おすすめの炊き込みごはん】



【五目ごはん】

鶏肉、ニンジン、シイタケ、油揚げ、ごぼう



【鮭きのこごはん】

鮭、えのき、しめじ、枝豆

※作りおきの食べ物、冷凍した食べ物は食中毒を引き起こす恐れがあるため、管理方法にご注意ください。

からだの
元気を
つくる

血糖値を 上げにくくする 夕食

血糖値が高めの人だけでなく、若い人でも、血糖値が高くなる食生活を続けていると、将来的に血液がドロドロになって詰まりやすくなったり、血液中の過剰な糖によって血管が傷ついて、動脈硬化を引き起こし、糖尿病などを発症する危険が高くなります。



血糖値を
上げにくい
夕食の極意

糖質の摂りすぎに注意

糖質は白米やパン、めん類などの主食に多く含まれています。そのため、「天丼+うどん」「菓子パン+おにぎり」といった糖質の重ね食べは注意が必要です。

白米・うどん・そば・パスタ・パン
主食は糖質が多い!

- 白米 よりも 玄米や雑穀米
- うどん よりも そば

玄米やそばに含まれる食物繊維の働きによって、糖質が体内でゆっくりと吸収されます。



糖質 トリビア ① **スイーツやジュースは多い!**

栄養成分表示をチェック!
「糖質」の項目がない場合は、
炭水化物=糖質と置き換えてみましょう。



糖質 トリビア ② **いも類(さつまいも、じゃがいもなど)は多い!**

ポテトサラダは糖質+脂質(マヨネーズ)でヘルシーではありません。
葉物野菜やキノコ類がおすすめ!



ベジファースト

食べる順番を変えるだけでも血糖値の上昇をゆるやかにしたり、体重の増加を抑えたりする効果があります。

1 まず、野菜類から食べる

野菜や海藻類から食べることで、食物繊維があとで食べる糖質を包み込み、吸収が遅くなる。

ポイント 野菜の量の目安は握りこぶし1つ分。(トマトなら1個。コンビニの総菜、カット野菜でもOK)



2 次に、魚・肉・卵などの主菜を食べる

糖質が小腸に届くのをさらに遅らせる。

ポイント 味付けは塩分控えめに。味が濃いと主食と一緒に食べてしまい、食べすぎに。



3 最後に、主食を食べる

ごはんやめん類などの主食は満腹感が得られやすく、食べすぎを防ぐ。

ポイント よく噛んで時間をかけて食べることで、血糖値の上昇を抑えられ、また満腹中枢が刺激される。

よく噛むほど、食後の消費カロリー量が増える↑↑

- ひと口30回噛む
- 1回の食事時間の目安は20分

よく噛むほど、**食事誘発性熱産生(DIT)**が増え、食後の消費カロリーが増える。

DITとは… 食べ物を消化、吸収するときに、胃や腸が動くことによって消費するエネルギーのこと



例えば、体重60kgの人が、1日3回・ゆっくりよく噛んで食事をする

噛まずに早食した場合に比べて、1年間で10,500kcal多く消費 = 体脂肪に換算すると1.5kgに相当!