

健康ステップアップ

朝ごはんを食べよう！

2024年9月 第94号 北星学園大学 北星学園大学短期大学部 医務室

本学での朝食を食べない・食べないことがある人の割合

※2022年度 学生生活実態調査より

男性 25.0%

女性 41.7%

ギリギリまで寝たい
用意するのが面倒
時間がない



朝は食欲がない
食べる習慣がない
ダイエットしたい



朝ごはんを食べるとこんないいことが！

体内時計がリセットされる

- ・お腹にある体内時計がリセットされ、自律神経が整う
- ・月経周期が整いやすくなる
- ・日中に記憶力、集中力が上がる
(朝食を食べる人の方が学業成績が上がるという研究報告あり)

体温が上がる

- ・食事の消化熱で体温が上がり冷えが改善
- ・血流が良くなり、頭痛や腹痛などの痛みが軽減(朝食を食べていない人は月経痛が強いという研究報告あり)
- ・昼夜の体温の差が広がり夜の寝つきが良くなる

太りにくくなる

- ・栄養を消費するために代謝が良くなる
- ・午前、午後ともにエネルギー消費量がアップする
- ・血糖値の上昇を抑えてくれる
(朝食を抜くと、その分昼食時に糖分の吸収が促進されるためかえって太りやすくなる)

脳のスイッチがONになる

- ・脳がエネルギー源にしているブドウ糖を摂取しないと、体は動いても頭がぼんやり、イライラする、疲労感などの原因に…
- ・ごはんなど主食に含まれるブドウ糖が頭をスッキリさせ、集中力も上げてくれる

朝ごはんのハードルを下げてみよう

まずは飲み物だけから 始めてみる

- 牛乳やカフェラテ、豆乳など、乳製品
- インスタントスープや味噌汁、ゼリー飲料、野菜ジュース

調理がいらぬものを買ってみる

- バナナ、カットフルーツ、ヨーグルト、シリアル、パン、チーズなど
- インスタント味噌汁から始めて、慣れたら乾燥わかめや豆腐などを入れて具たくさんにする

前の夜に準備しておく

- コンビニでおにぎりやサンドイッチを買っておく
- 夕食を多めに作って残りをとっておく
- 果物をむいて冷蔵庫に入れておく

手軽に食べられる 自分の中の定番をつくる

- 「バナナ+牛乳」
「シリアル+ヨーグルト」
など

登校中に買う

- 少し早く家を出て、通学途中のコンビニなどで朝食を購入し、学校で食べる

手間がかからないおすすめ朝ごはん



バナナと牛乳

バナナだけでも、牛乳とあわせることである程度のエネルギーをとれます。



グラノーラと牛乳

オートミールやドライフルーツが入っているグラノーラに牛乳をかけると、必要な栄養素をほぼとることができます。



のっけご飯かおにぎり

ごはんにな豆や卵、海苔などをかけるだけでエネルギー源になります。手軽なおにぎりも朝食にぴったりです！



のっけトースト

トーストにハムやツナ缶、キャベツやしらす、チーズなど好きな具材をのせれば、一度で栄養をとれます。前の晩に冷蔵庫に入れておき、翌朝焼くだけにしておくと簡単！



【医務室開室時間】 平日 8:45～18:00

日によって開室時間に変更が生じることがあります。詳細はポータルサイトの医務室リンクよりご確認ください。

【参考・引用文献】朝食が大事なワケ：農林水産省 (maff.go.jp)、朝ごはんを食べないと？：農林水産省 (maff.go.jp)、女子栄養大学出版部『栄養と料理』4月号2022、

細川モモ『生理で知っておくべきこと』日経BP,2021 【イラスト】無料イラスト・フリー素材なら「イラストAC」(ac-illust.com)