

規則正しい食生活は 質の良い睡眠につながる

朝食には、朝の光と同じように、体内時計と生活リズムのずれを解消する働きがあります。一方、夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを夜型化にしてしまいます。

満腹の状態で寝ると、食べたものを消化するため、就寝中に胃腸が活発に働き、夜中に目が覚める、朝スッキリ起きられないなどといった睡眠の質が低下する原因になります。

満腹で
寝る

胃腸が
休めない

睡眠の質
が低下

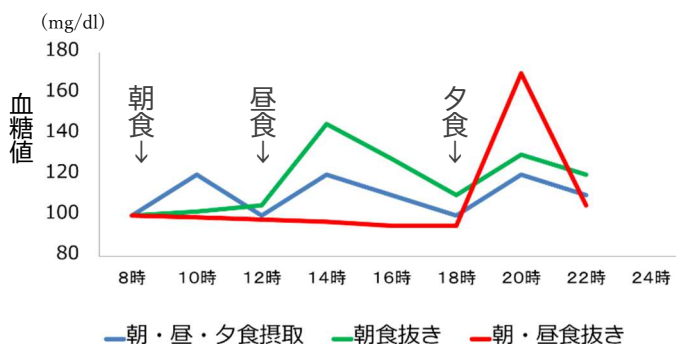
夕食はできるだけ就寝の2時間前までにすませます。朝起きて、食欲がない場合は、前日に食べた時間や量を見直します。



朝食抜きは糖尿病の原因に？！

糖尿病は「令和元年国民健康・栄養調査」によると疾患が疑われる人を含めると、日本人の5～6人に1人が罹患している、いわゆる国民病です。柏崎市でも、正常域を超えたHbA1c(ヘムoglobin A1c)5.6%以上の割合が多く、令和4年度市特定健診の結果新潟県内の市町村においてワースト1位でした。その原因は食生活や運動不足など様々ですが、近ごろ「朝食の欠食」が注目されています。

欠食は食後高血糖を招く



青い穏やかな三つの山は1日3食(朝・昼・夕)食べたときの血糖値の変動です。緑の二つの山は1日2食(昼・夕)の血糖値です。このように、3食食べたほうが血糖値はおだやかで安定することがわかっています。



発行元：柏崎市健康推進課健康増進係
(柏崎市栄町18番26号)
発行年度：令和5(2023)年10月

朝食？食べたいけど
時間がない
食欲がない
そんな毎日がんばっている
あなたへ



柏崎市健康推進課

朝食でスイッチON

体の目覚めON

体温が上昇し、体の活動準備ができます。
また肝臓にある時計遺伝子が、朝食による血糖値の上昇を感知し、活動を始める合図を体を与えます。

活動力ON

ご飯などの糖質はすぐに消化されブドウ糖になり、血液に入って全身に行きわたり、脳や筋肉などのエネルギーになります。

肥満予防ON

昼食や夕食での「まとめ食い」を防ぎ、肥満の予防につながります。また、朝にたんぱく質をとると、筋肉が作られやすく、太りにくい体になります。

お通じON

寝ていた大腸を食べ物で刺激します。朝食は朝起きて1時間以内に食べるのがおすすめです。

糖尿病予防ON

血糖値を下げるホルモン（インスリン）の分泌を促し、食後高血糖を予防します。

朝食を無理なく食べるために

食欲がない、時間がないという人は、口当たりがよく簡単に食べられる牛乳や果物、野菜ジュースなど「ホップ」から始めてみましょう。
次に、手軽に用意できる「ステップ」に。時間がある日や休日は「ジャンプ」に挑戦しましょう！

ホップ

牛乳や(糖質少なめの)野菜ジュース
バナナなどの果物



ステップ

おにぎり(おすすめは鮭)
ミニトマトやカット野菜
ゆで卵(コンビニでも買えるよ)



ジャンプ!

ごはん
納豆
みそ汁(冷蔵庫の余り物を使おう)
ヨーグルト



できることから始める!

- 15分早起きをする。
- 牛乳やバナナなど何か一つでも食べる。
- すぐに食べられるものを買置きする。
(冷凍グラタン・魚肉ソーセージ・ミニトマトなど)

調理時間短縮のアイデア

週末や前日の夜に準備

包丁を使う作業や茹でるものは、前の日に。
みそ汁は2・3日分まとめて作り、冷蔵庫で保存。
必要な分だけ耐熱カップに入れて電子レンジで温める。ご飯もまとめて炊き、1食分ずつラップに包んで冷凍する。電子レンジで再加熱するといつでも炊き立てご飯が食べられる。あらかじめ鮭フレークなどを入れておけば、おにぎりにも。

くっつかないアルミホイルを活用

フライパンやオーブントースターにアルミホイルを敷き、ハム・卵・アスパラガスなどの野菜をのせて同時に焼く。そのままお皿に乗せれば、お皿もフライパンも汚れない。(調理油は不要)

パターンを決めておく

月・水・金はチーズをのせて焼いたトースト、火・木・土は卵かけご飯など、ある程度のパターンを決めておくことと迷わずに準備ができる。味に飽きた場合は、おかずの一部を変えてみる。

コンビニやスーパーを利用

サラダやサンドイッチ、おにぎりなど購入する。
冷凍野菜や素材缶詰を活用してみる。

