

[illegible]

今回も前々回に続き「生活習慣改善大作戦 食習慣編」となります。

『朝食を抜くことが週に3回以上ある』という設問があります。

一日のよいスタートを切るために、朝食の大切さを考えてみましょう。

35 歳以上： 30.3% （男性：31.3%、女性 28.7%）

皆様は「朝食を抜くことが週に3回以上ある」に Yes ですか、No ですか？

朝食を食べないと脳にエネルギーがいけないと言いますが、脳で使われるエネル

ギーはブドウ糖です。肝臓に蓄えられているブドウ糖は、約 12 時間分しかありません。朝食を欠食すると、前日の夕食から昼食まで 12 時間以上供給がないことになります。そのため、朝食の摂取の有無が午前中の仕事のパフォーマンスに影響を及ぼすと考えられます。

3. 便秘予防

朝食を食べることで排便リズムがつくられると言われています。朝食を食べることは便秘予防にも有効です。

4. 日周リズムを整える

時間栄養学では 1 日は 25 時間周期となっており、1 時間の時差が朝食を食べることと日を浴びることで調整することができるといいます。

時差を解消して一日を快調に過ごせるようです。

「【3】朝食を食べられない要因と対処法

<食欲がない>・・・食欲がない人は前の夜遅くまで飲食をしたり、就寝時間が遅いなど前の夜の過ごし方を確認して改善点を見つけて見ましょう。

<時間が取れない>・・・5 分、10 分の早起きをして時間の確保ができないでしょうか？朝の光を浴びて朝食を摂ることで気持ちよく 1 日をスタートして快適さを実感することで習慣化ができそうです。

<自分で作るのが面倒>・・・手軽に摂れるシリアルや果物など直ぐに食べられるものを前日に用意してみたらいかがでしょうか。

<習慣がない>・・・習慣を変えるのは難しいです。朝食は健康維持のメリットが高いのでできることからまずはスタートしてみてください。

健保健康管理室でもご相談いただけます。

「【4】朝食は何を食べたらいいの？

・栄養素は炭水化物・タンパク質をそろえて、ビタミンミネラルの摂れる野菜などを摂ることとなります。主食・主菜・副菜を揃える事を目指していきましょう。

<バランスのよい朝食のポイント>

～朝食についての情報が掲載されているサイト～

<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/tyousyoku/>

((株) 明治 HP 「明治の食育 食の栄養バランスチェックより」)

・朝食を食べていない人は、まずはのど越しのいいものを選んで食べる習慣をつけていきましょう。ステップアップで大丈夫です。

次回は飲酒編、問診票の設問の飲酒についてです。

最後までお読みいただきありがとうございました。

★健康情報だよりについて

健康情報だよりは NCR けんぽ健康管理室からコンパクトにまとめた健康情報を配信しております。旬な話題やぜひ知っておいてほしいことをお伝えしていきます。月 1 ～ 2 回を目安に配信予定です。

■発行：日本 N C R 健康保険組合 HP <http://www.ncrkenpo.or.jp>

■住所：〒104-0033 東京都中央区新川 1-21-2

■発行日：2024 年 6 月 20 日

■お問い合わせ

・ Mail HIA.JP@ncrkenpo.or.jp ・ Tel 03-5244-9800 ・ Fax 03-5244-9383.
