

# 朝食を食べましょう

日本人の欠食率は上昇傾向で、令和6年の調査では、4人に1人が朝食を欠食していると答えたそうです。  
今回は生活における朝食の影響についてご説明いたします！

## 朝食を欠食すると…

リスク

### 1 午前中のパフォーマンスが減少

人間は寝ている時もエネルギーを使っているため、朝はエネルギーが不足した状態になります。  
そのため、朝食を摂取しないと…

筋肉に使うエネルギーが  
足りず、体温が上がらずに  
体がだるくなる。

脳に使うエネルギー  
(ブドウ糖) が足りなくなる。

実際の研究で、朝食を摂る事で  
学業などにいい影響を与える事が  
証明されています！

リスク

### 2 糖尿病・肥満・高血圧などの生活習慣病の発症リスクが上昇

糖尿病	食事の間隔が長くなると次の食事の後の血糖値が上昇しやすくなる。
肥満	食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなる。
高血圧	空腹によるストレスで早朝の血圧（特に拡張期血圧）を上昇させ、高血圧や脳出血（リスク約36%増）の発症リスクを高める。

反対に

## 朝食を食べると…

エネルギー源や栄養素の補給

セロトニンが活性化しメンタル安定

体内時計のリズムを整える

生活習慣病・肥満予防に



## 理想的な朝食

基本的にたんぱく質・脂質・炭水化物の3大栄養素をバランスよく摂ることが大切です。  
また、朝昼夕の食事量の比率は4:3:3が理想とも言われています。  
時間がない方、習慣がない方はおにぎりやバナナなど手軽なものから初めてみて、  
徐々に品数を増やしてみましょう！