



朝食の重要性



厚生連ニュース
10月号

朝食を食べて生活リズムを整えましょう

朝食を食べないと起こる不調

筋肉量の減少↓

寝ている間にもエネルギーは使われています。朝起きてエネルギーが不足すると、体は筋肉を分解します。朝からたんぱく質を摂取して筋肉分解を防ぎましょう。



集中力・判断力の低下↓

脳のエネルギーであるブドウ糖は体内に大量に貯蔵できず、すぐ不足してしまいます。集中力や判断力が鈍らないよう、朝食を食べて脳にエネルギーを送りましょう。



血糖値の急変動

空腹時間が長いと、インスリンの分泌機能がうまく働かなくなります。空腹が長く続いた後の昼食は、血糖値を急上昇させてしまい、血管の負担も大きくなります。

体内時計の乱れ

朝から脳と内臓のスタートスイッチを押すのは朝日と朝食。朝食の欠食は体内時計の乱れを引き起こします。朝食を摂り生活リズムを整えましょう。



朝食えらびのポイント



👉 主食・主菜・副菜で栄養バランスを整えるべし

主食(ご飯、麺、パンなど)・・・脳、体のエネルギー源

主菜(肉、魚、卵など)・・・筋肉や血液をつくる

副菜(野菜、きのこ、海藻など)・・・体の調子を整える

📞 健康診断のご予約・健康相談等ございましたらお気軽にお問い合わせください 📞



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229