

保健室だより



2023 年度 冬号

神戸市外国語大学 保健室

寒くなりましたね。みなさん、朝ごはんを食べていますか？少しでも長く寝ていたい、食欲がない、太るのが心配・・・などの理由で朝ごはんを抜いている方もいるのではないのでしょうか。

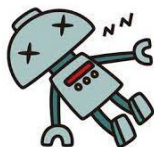
朝ごはんには、お腹を満たすだけではない大切な役割があります。朝ごはんの役割と、その効果をチェックしてみましょう。

朝ごはんがもたらす 6 つの効果



1. 脳やカラダのエネルギー源になる

脳や臓器は寝ている間も活動し、エネルギーを消費しています。でも、朝ごはんを食べないと、動くための**エネルギーが不足**してしまい、カラダが重く感じたり、だるさや疲労感が残りやすかったりと仕事のパフォーマンスが低下して



しまいかねません。朝食をしっかり食べることが、一日を元気に過ごす活動源になります。

3. お通じスッキリ

便秘の予防には、食物繊維の摂取を心掛けるなどの対策のほかにも、朝ごはんを食べて規則正しい食生活を心掛けることが大切です。朝ごはんを食べると、腸が刺激されて排便しやすくなります。朝便通があると、1日スッキリ過ごせますよね。

4. 体内リズムが整う

睡眠や体温などの体内リズムは、体内時計によって調整されています。体内時計がズれてしまうと、睡眠リズムがうまくとれなかったり、カラダに不調があらわれやすくなったりすると言われています。ヒトの体内時計は約 25 時間程度で、地球の周期である 24 時間と 1 時間ほどのズレがあります。これをリセットするのが、朝日を浴びることや朝ごはんをとることとされています。朝はカーテンを開けて**朝日を浴び、朝ごはんをとって体内時計をリセット**しましょう。



2. 体温が上がり代謝がアップし太りにくくなる

食事をとることで体温が上がり、カロリー消費量が増えることを**食事誘発性熱産生(DIT)**といい、

DIT は夕方に比べて朝に上がりやすいとされています。朝ごはんを食べて、代謝のスイッチを入れてあげましょう。実際に、朝ごはんをとらない人は、とる人の**5 倍太りやすい**とも指摘されています。

また、朝ごはんをとらずに昼食をとると、血糖値が急激にあがってしまい、カラダは余ったエネルギーをため込み、太りやすくなってしまいます💧



5. 集中力アップ

朝ごはんを食べないと、**脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足**して、イライラしたり、集中力が続かなくなったりする原因の一つとなっています。集中力をアップさせるためには、脳のエネルギー源となるごはんやパンなどの炭水化物をしっかり摂りましょう。



6. 生活習慣病の予防に繋がる

朝ごはんをとらないことで太りやすくなり、内臓脂肪をためこんでしまうと**糖尿病や高血圧などの生活習慣病のリスク**が高まってしまいます。

また、朝食をとらないことで血圧が上がりやすくなり、脳卒中や脳出血のリスクが上昇するという報告もあります。お腹まわりが気になってきている方こそ、朝ごはんをしっかり摂ることが大切と言えます。

簡単朝ごはんのスヌメ

前日に準備しておく



朝ごはんが大切なのはわかっているけど、時間がなくて……という方は、前の日の夜に朝ごはんの下ごしらえをしておきましょう。みそ汁の具を切る、サラダを盛り付けておくなどするだけで、朝の時間に余裕ができます。冷凍ごはんや夕食の残りをレンジで温める方法も時短になります。

まずは手軽なものから始めてみる

今まで朝ごはんを食べる習慣がなく、いきなり食べ始めるのは大変だという方は、野菜ジュースを飲んだり、バナナなどの果物やヨーグルトを食べたりするところから始めてみましょう。他にも、おにぎりやパンなど、食べやすいものからで OK です。まずは朝ごはんを食べる習慣をつけていきましょう。

時短レシピ「朝の痩せスープ」

あわただしい朝の食事は、手早く簡単に作ることができ、ローカロリーで太りにくいものがうれしいですね。さらに、**ダイエット効果**や**美肌効果**・**冷え性緩和**などのメリットもあれば一石二鳥。カラダにうれしい「痩せスープ」の時短レシピを紹介しましょう。



「トマトクリームスープ」

玉ねぎ	1/4 個
カットトマト(缶)	1/3 缶(130g)
豆乳	100cc
顆粒コンソメ	小さじ 3/4
塩・黒こしょう	適量

《作り方》

1. 薄くスライスした玉ねぎを電子レンジで2分ほど加熱して柔らかくしておく。
2. 耐熱容器にカットトマト(缶)・1の玉ねぎ・コンソメ・豆乳を入れ、1分ほど電子レンジで温める。
3. 塩・黒こしょうで味を整えれば出来上がり



「生姜の中華スープ」

木綿豆腐(ミニパック)	半丁(75g)
長ネギ	5センチ(15g)
乾燥わかめ	1g
すりおろし生姜	1/2 片
鶏がらスープ	小さじ 1/2
お湯	150cc

《作り方》

1. 木綿豆腐は小さめの一口大に、長ネギは千切りにする。
2. マグカップなどの容器に1の材料とその他の材料を入れ、熱湯を注ぐ。
3. 混ぜ合わせれば出来上がり。



「オニオンスープ」

玉ねぎ	1/4 個
ハム	1 枚
カッテージチーズ	大さじ 1
コンソメ	小さじ 3/4
お湯	150cc

《作り方》

1. スライスした玉ねぎと一口大にカットしたハムを耐熱容器に入れ、2分ほど加熱する。
2. コンソメとお湯を加えてかき混ぜてから、カッテージチーズをトッピングする。
3. 電子レンジで20秒ほど加熱してカッテージチーズとスープがなじんだら出来上がり。

「あっさりかぼちゃスープ」

かぼちゃ	50g
低脂肪牛乳	150cc
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
塩・こしょう	適量



《作り方》

1. 一口大にカットしたかぼちゃを耐熱容器に並べ、低脂肪牛乳100cc・コンソメを加えて電子レンジで5~7分加熱する。
2. かぼちゃが柔らかくなったら電子レンジから取り出し、フォークの背などでつぶしてペースト状にする。
3. 残った低脂肪牛乳を加え、なめらかになれば出来上がり。

温かいスープは、カラダを内側から温めて血液のめぐりをよくしてくれるので、代謝アップや美肌効果も期待できます。ぜひ時短レシピで、痩せスープをとり入れてみませんか。