

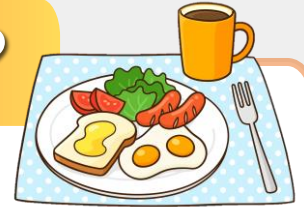
# 朝食

- 朝食で体内環境改善 -

朝食は必ず食べなきゃ…と思うと息苦しい  
ですね。でも朝食は、最高のコンディ  
ションで過ごすための自分への投資！  
今回は無理なく続けられる  
朝食欠食対策をご紹介します♪



## 朝食を食べないとどうなる？



### 脳の機能低下

寝ている間に消費された脳のガソリン（ブドウ糖）が補給されないと  
前頭葉の機能が低下し、論理的思考や感情抑制が困難になります。

### メンタル・睡眠の質低下

幸福ホルモン「セロトニン」の原料となるトリプトファンは、朝食から摂取さ  
れることで日中の精神安定に寄与し、夜にはメラトニンへと変化して深い睡眠  
を促します。朝食欠食は「睡眠の質」まで悪化させるのです。

### 血管内部の健康低下

朝食欠食が心血管疾患のリスクを高める可能性が示唆されています。  
朝のエネルギー補給がないことで、体は「飢餓状態」と判断し、次の食事で得  
た栄養を脂肪として蓄積しやすくなるためです。

## 朝食×代謝リスクをチェック

- 週に4日以上、朝食を完全に抜いている
- 運動習慣がなく、特に朝の体温が低い（36度未満）
- 日中の活動に対して、夕方以降の疲労感が異常に強い
- 朝、鏡を見たときに顔色の悪さやむくみを感じる
- 休日は昼近くまで寝ており、月曜日の朝が極端に辛い



チェックが多いほど、代謝異常や脳機能低下のリスクが高まっています。  
**1つ以上**該当したら朝食がとれるように対策を考えてみましょう！

# 効果的な朝食のポイント



## タイミング

起きてから1時間以内の食事は、代謝を「日中モード」へ切り替える最強のスイッチです。毎朝、**朝食で体内時計をリセット**することが健康的に過ごせる重要なポイントです！

## 優先したい栄養素

**たんぱく質**は糖質や脂質に比べ、摂取後のエネルギー消費（体温上昇）が極めて高い栄養素です。朝に**卵や魚、大豆製品**を摂ることで、日中の**基礎代謝が底上げ**され、冷え性改善や**ダイエット効果も期待**できます。

# 欠食解消アクション

## 1 飲む朝食からはじめる

朝に食欲が出ないのは、自律神経系がまだ「睡眠モード」だからです。無理に固形物を食わず、まずは飲むことから試してみましょう。

● 温かいスープや甘酒を1杯

● 常温の水で胃腸を起こした後に…

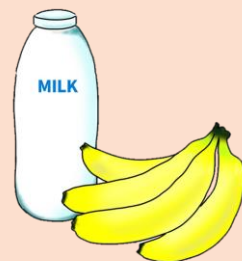
飲むヨーグルト・100%果汁ジュース・プロテインシェイク

また、大根おろしを入れた味噌汁やスープは消化を助けつつ、最低限のミネラルと塩分を補給でき、食欲がないときにおすすめです！

## 2 コンビニで手軽に揃える

基本パターンの「おにぎり+1品」を通勤途中に購入し手軽に栄養補給！**ゆで卵、サラダチキン、チーズ、納豆巻き**など商品選びのコツをおさえてたんぱく質を確保しましょう。

**バナナ（即効性糖質） + 牛乳（持続性タンパク質）**の組み合わせも優秀！移動中でも、楽に脳のスタミナを維持できます。



## 3 前日のおかずを活用

前日の夕食のおかずを多めに準備する習慣にすると、新たに朝食を準備しなくても手軽に豊富な栄養素が摂れます！

例えば、**具たくさんのお味噌汁や豚汁なら1品でたんぱく質・糖質・食物繊維**がとれます。気分に合わせて卵を入れると、さらにバランスが整います。