



教えて！

みんなの朝ごはん

今回のゲストは…

皆さん、こんにちは！
東北大学の川島隆太
でございます。



朝ごはんって食べないといけませんか？

朝食をとらないと、脳が働かず、集中力もなくなり、午前中の仕事や勉強が無駄になってしまいます。これは、脳に必要なエネルギー源が不足するからです。

また、たとえ朝食をとったとしても、主食（おにぎりやパン）だけでは、脳に対する効果はありません。おにぎりやパンの炭水化物を分解して、脳が使えるエネルギー源にするためには、各種のアミノ酸やビタミン類が必要だからです。

朝食には、主食（おにぎりやパン）、主菜（肉・魚・卵などを使ったもの）、副菜（野菜類、海草類を使ったもの）のそろった、バランスの良い食事をとりましょう！

では早速、朝ごはんを教えてください♪

本日のメニュー

- ・ 自家製玄米パン
- ・ 根菜と玉ねぎのスープ
- ・ 卵焼き、ウインナー
- ・ 黒豆サラダ（水菜、トマト、笹かま）
- ・ ヨーグルト、ミルクティ、梨



今日の朝ごはんのポイントは？

最近の研究で、朝ごはんの主食は米にする方が、脳発達が良くなることがわかりました。子どもの頃からパン食派だった私には耳の痛い発見です。そこで玄米を使った自家製パンを作って食べるようにしています。

また、朝食のおかずの品目数が、脳の働きの良さと関係することも発見しました。朝ごはんは多少食べ過ぎてても体重増加にはつながりません。メタボを気にせず、できるだけ色々なおかずを食べるようにしています。

ビジネスマンにも朝ごはんは必要？

「できるビジネスマンは『規則正しい生活』を実践！」

ビジネスマンの平日の生活リズムを聞くと、約7割のビジネスマンが「規則正しい」（69.2%）生活を送っており、朝ごはんを平日のほぼ毎日摂る習慣のあるビジネスマンの77.7%、第一志望の道に進んでいるビジネスマンの74.5%が「規則正しい」生活を実践しています。他者との調整なくしては成立しないビジネスの世界、生活もつい不規則になりがちですが、ビジネスにおける成功者はそれに甘んじることなく、規則正しい生活を実践しているようです。

また、時間の活用度を見ると、ビジネスマンの「午前中の時間帯」の活用度は81.4%と8割を超え、朝ごはん頻度別では「平日ほぼ毎日摂り続けている」（86.6%）ビジネスマンの方が「毎日摂らない」（77.9%）人より、勝ち組意識別では第一志望の道に進んでいるビジネスマン（86.6%）の方が「それ以外」（79.2%）の人よりも、朝時間の活用度が高くなっています。

最後に、皆さまへメッセージをお願いします♪

早寝早起き朝ごはん、当たり前の生活習慣ですが、この当たり前のことができていない家庭がたくさん増えています。脳の研究を行っていることがデータで明らかになりました。家族そろって豊かな朝食を囲むことは、家族全員の幸せに直結します。そのためにも早寝早起きが必要になります。今、生活を見直さないと、明るい未来が遠のいて行きます。

県からのお知らせ

11月は「食育推進月間」、11月11日は「みやぎ健康の日」です。
子供の肥満が多い宮城県ですが、大人の肥満も全国ワーストを記録しています！
この機会にぜひ、家族みんなで生活習慣を見直してみましよう



次回のゲストは、松島町長さんです。お楽しみに



事務局：宮城県保健福祉部健康推進課 TEL：022-211-2623
今回の御協力：国立大学法人東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究室

