

# ～山の薬剤師だより 令和6年4月号～

## 「朝食」で新年度に良いスタートダッシュを！

NPO 法人山の薬剤師たち

大林秀樹

冬の寒さはどこ吹く風。咲き誇る桜と共に令和6年度がスタートしました。4月と言えば、進学、就職や引っ越しなど新しい生活を始められる方が増える月です。環境が変わると食生活が不規則になり、急ぐあまり、つつい朝食を抜いて家を出た経験をした方は多いのではないのでしょうか。

令和元年の厚生労働省、国民健康・栄養調査によると、食事を摂取しない人の割合は、男性15.5%、女性9.1%となり、年齢別では男性が40歳代で最も高く50.0%、女性が20歳代で最も高く35.7%という結果でした。

誰もが忙しい朝の時間、簡単に済ませがちになる朝食ですが、朝食の摂取にはとても大切な意味があります。そこで、朝食の役割を大きく3つにまとめてみました。

- ① 睡眠中に低下した体温を上昇させ、脳や身体機能を目覚めさせる。
- ② 胃腸を動かし、スムーズな便意を促す。
- ③ 体内時計を正常に戻す。

ご飯などの食べ物が消化されるとブドウ糖になります。このブドウ糖は身体のエネルギー源となり脳、腎臓や筋肉の動きに関わります。起床時は、1日の中で最後に摂取した食事からの時間が最も長く、体内のブドウ糖の量は一番低くなっています。この状態でご飯を抜いてしまうとエネルギー不足が昼食まで続いてしまい、午前中、仕事の能率や勉強の集中力が上がりません。そして、昼食でその日初めてのエネルギーを補給すると、仕事や勉強の効率が上がるのは午後以降となり、夕方や夜間に身体のエネルギーが最高潮を迎え、夜更かしの原因となります。更に、夜間に食事を摂取すれば、朝食を摂取したくない！と悪循環の始まりです。

また、1日の食事の間隔は4～5時間空け、夕食は朝食より12時間以内に行うことで体内時計のリズムが整います。

次に、朝食にはどのようなものを摂取すればいいのでしょうか。

- ① 炭水化物（エネルギーの源）・・・ご飯、パン、芋やシリアルなど
- ② たんぱく質（筋肉、臓器や血液の材料）・・・肉、魚、卵、乳製品、納豆や豆腐など
- ③ ビタミン・ミネラル（炭水化物、たんぱく質の補助や調節）・・・野菜、海藻や果物など

これらを盛り込んだ朝食が理想的ですが、どうしても時間が無い場合には、栄養補助食品の摂取がおすすめです。

最後に、朝食は1日を活動的に過ごすための大切なスイッチです。毎朝スイッチを入れ新年度のスタートダッシュに繋げましょう！

