朝食を食べましょう

大阪がん循環器病予防センター

朝食を食べると、睡眠中に下がった体温が上昇し、脳にエネルギーを補給するため、集中力や仕事へのやる気がアップします！

対策 朝食モリモリへの道✨

STEP1 まずは1品

朝食を食べる習慣のない人は食べやすいものから始めましょう！

STEP2 主食 ＋1品

食べることに慣れてきたら単品ではなく食品を組み合わせましょう！

STEP3 主食 ＋1品 ＋もう1品

さらに慣れたら主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食

主菜

下ごしらえや調理が不要な食品など

前日の残りものなど

副菜

手間のかからない野菜や
冷凍野菜、乾物などを
プラスして、手軽にバランスアップ！

乳製品や果物など

朝食を食べるためには

- 早寝早起きを心がけましょう！
- 翌朝、小腹が空く程度に夕食を腹八分目にし、夜食も控えるようにしましょう！

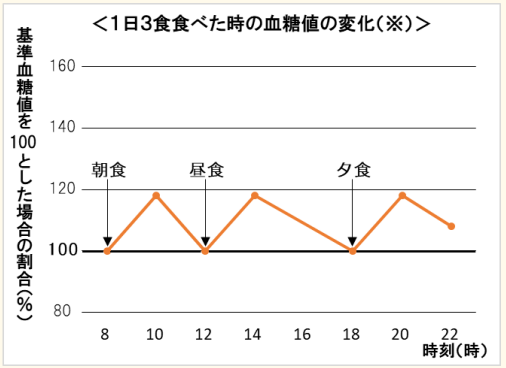
Q. 朝食欠食が長く続くとどうなるの？

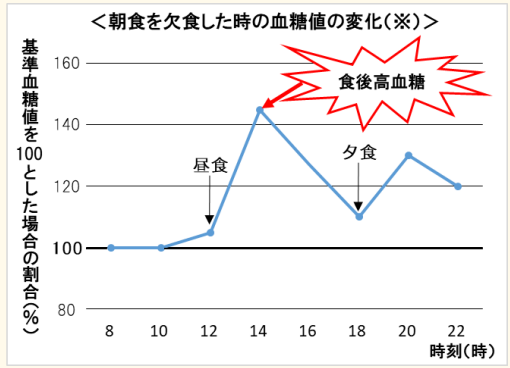
A.

- 基礎代謝が低下し、太りやすい体質になります。
- 朝方の血圧上昇や、昼食後の高血糖（右図）につながりやすくなります。

循環器疾患のリスクが高くなると言われています。

※Yuki Nakamura,et al.:Diurnal Variation of Human Sweet Taste RecognitionThresholds Is Correlated With Plasma Leptin Levels. DIABETES,VOL.57,OCTORBER 2008:2661-5 FIG.1 より改変





夕食が遅いときの食事の工夫 ～空腹による早食い・どか食いを防ぐ～

大阪がん循環器病予防センター

遅い時間の夕食はなぜいけない？

- 空腹感から早食い・どか食いをしがち。
- 食べたものがエネルギーとして蓄積されやすい。
  （人の体は夜になると副交感神経が優位になるため）

→ 肥満や生活習慣病を誘発しやすくなります。

どんな夕食がいい？

副菜をしっかり食べる

副菜に使われる野菜・きのこ・海藻類は低カロリーなうえ不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です。また、噛みごたえがあるので、早食い防止にもなります。煮物やお浸し、温野菜やサラダ、汁物などにして食べましょう。

油を使った料理を控える

揚げ物や炒め物、パスタ類などは控え、焼く・茹でる・蒸すなどの調理法にしましょう。油の多い料理は胃にもたれやすく、翌朝の食欲にも影響します。

主菜は低脂肪の食材で

主菜は、白身魚やイカ、エビ、豆腐など、低脂肪で高たんぱく質の食品にしましょう。豚肉や牛肉はモモやヒレを、鶏肉は皮を除いて使用するかササミを使いましょう。

夕食が遅くなるときの改善策 → 夕食を2回に分ける

ステップ1 夕方に少量の食べ物をとる ・・・目安は200kcalまで

夕方の空腹を感じる時間（5時から6時頃）に少量の食べ物を食べることで、夕食時の早食い・どか食いを防ぎます。200kcal までを目安にすると、夕食もある程度満足のいく食事をとることができるでしょう。

おにぎり１個

サンドイッチ（小）

牛乳

ヨーグルト

野菜ジュース

果物

ステップ2 遅い時間の夕食では、夕方に食べた分を差し引いた低エネルギーの食事をとる

１食のエネルギーの目安　約750kcal （４０代男性の例）

夕方おにぎりを1個食べる（約 200kcal） ＋ 夕食では夕方の分を減らして食べる（約 550kcal）

大阪府リーフレット「夕食が遅いときの食事の工夫」より改変