

朝食を食べる メリット5選

健康は体の中から

「朝食を食べて体を改善」
できる理由があります。

01

食べた方が太らない

朝・昼・夕食の量は「朝食のカロリーを最も高く、昼食、夕食にかけて減らす食事」で高家¹と効果が一番大きい。また、朝は食事誘発性熱産生^{*1}が高い時間帯。



02

インスリンスイッチ

朝に炭水化物をとることでインスリン^{*2}が分泌されて、体内時計のスイッチが入り、糖質代謝改善、メタボリックシンドローム発症の予防になる。



03

効率的な筋肉づくり

朝食は炭水化物(ごはん、パン等)だけのメニューより、たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品等)と一緒に食べることで、筋肉の重量が増加する。筋肉が増加すると、より多くのエネルギーを燃焼する。



04

栄養素の充足率が高い

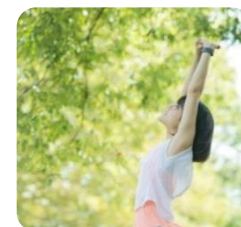
朝食を食べている人は、食べていない人と比較して体が1日に必要とする栄養素を多く満たしている。



05

こころと体が健康

朝食を食べている人は、大学生では「イライラする」「集中できない」訴えが少ない。また、体力測定の結果がよく、パフォーマンスを発揮する体づくりができている。



*1 食事誘発性熱産生…食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大すること。

*2 インスリン…膵臓から分泌されるホルモンの一種。糖の代謝を調節し、血糖値を一定に保つ働きを持つ。

