



# アストの健康たより

令和2年 5 月号

## コロナに負けない体調管理！

### ●朝食食べてますか？

朝の時間は、貴重なモノ。1分1秒でも寝ていたいという人、コロナウイルスの影響で外出もままならず、家でダラダラ夜遅くまでスマホやゲームで朝起きられなくなっている方はいませんか？



### ●朝食と体内時計！

朝食を抜くとわたしたちの1日のリズムを司る「体内時計」が狂い、健康や日常生活の活動に悪い影響を及ぼすといわれています。



体内時計は、24時間よりも少し長い周期でリズムを刻み、睡眠リズムやホルモン調節、体温、血圧などのコントロールをしています。起床後、朝の光を浴びて脳が目覚めたり、朝食を食べて体温が上がったりすることにより、内臓など体のさまざまな機能がリセットされ、1日24時間のリズムで動き出します

### ●朝食を取るとこんなにいいことが！

#### ①太りにくなる

体内時計のリズムは、肥満やメタボにも深く関係しています。朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで何の栄養もとらない状態が長時間続くため、午前中はエネルギー不足の状態になり血糖値は下がり気味になります。体は下がった血糖値を補おうとし、空腹感もあいまって昼食や夕食で必要以上の食事をとってしまうことにもつながります。すると、血糖値は一気に高くなり、インスリンが過剰に分泌され、糖を脂肪として取り込むことになり体脂肪が増加し、太りやすくなります。朝食をとることは排便のリズムも生み出します。食べ物が胃の中に入ることがサインとなり、大腸がぜん動運動を開始し便を送り出すのです。そのため、朝食を食べないことで便秘になる場合もあります。



#### ②体温が上がる！やる気もアップ！

体温は食事をとることで、上昇したり維持したりすることが可能となるので、食事を抜くと体温は低めになります。とくに朝起きてから、時間が経っていない午前中は体温が低くなりがちです。その状態で朝食を抜いてしまうと、体温を十分に上げることができず、さらに体温を維持するエネルギーや栄養素も不足してしまうので、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど午前中の活動が思うようにならなくなります。

さらに、体温が1℃上がると、体が本来もっている免疫機能の働きや血液の流れがスムーズになり、体調不良を回避できるともいわれています。

#### ③ぐっすり眠れる！

人の体温は昼間の活動時間に高くなり、夜の休息時には低くなるというリズムを繰り返しています。睡眠のリズムと連動しており、朝食を食べてしっかりと体温を上げることで、夜ぐっすり眠ることができるようになります。朝食の欠食頻度が高い人や、ヨーグルトだけやフルーツだけなど朝食の摂取量が少ない人は、睡眠と覚醒のリズムが不規則になりがちです。

### ●毎日15分は体を動かそう！（お家でストレッチ！！）

1日15分程度のウォーキングやストレッチ、ラジオ体操など適度な運動をすると、リフレッシュ効果が得られます。

また、適度な体の疲労は快適な睡眠につながります。



[出典] 協会けんぽお役立ち情報「朝食が健康リズムを生み出す」より